

Universidad de Lima  
Facultad de Comunicación  
Carrera de Comunicación



# **ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN**

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en  
Comunicación

**Pierinna Nicolle Olivas Macassi**

**Código 20132080**

**Asesor**

**José Miguel Guzmán Martínez**

Lima – Perú  
Setiembre del 2020





**ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN**

# ÍNDICE

<b>RESUMEN .....</b>	<b>8</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>10</b>
<b>1. ANTECEDENTES DEL TRABAJO .....</b>	<b>11</b>
1.1 Casos referenciales.....	11
1.2 Público objetivo .....	14
1.3 Objetivos del trabajo .....	15
1.4 Definición de conceptos .....	16
<b>2. REALIZACIÓN O INTERVENCIÓN .....</b>	<b>17</b>
2.1. Descripción y justificación de las acciones y materiales realizados .....	17
2.2. Aspectos creativos .....	24
<b>3. SUSTENTACIÓN.....</b>	<b>26</b>
3.1. Grupos focales .....	26
3.2. Entrevistas en profundidad .....	28
3.3. Conclusiones.....	29
<b>4. LOGROS Y RESULTADOS.....</b>	<b>31</b>
4.1. Análisis web .....	31
4.2. Indicadores cualitativos.....	39
4.3. Conclusiones.....	40
<b>5. LECCIONES APRENDIDAS .....</b>	<b>42</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>44</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>46</b>

## **Dirección web de las piezas y producciones de comunicación parte del trabajo**

<https://www.instagram.com/estabiennoestarbien/>



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1 Fotografía de una de las personas que no formó parte del proyecto.....	18
Figura 2.2 Fotografía de una de las personas que no formó parte del proyecto.....	18
Figura 2.3 Captura de pantalla de la biografía de @nothing_to_worry_about.....	19
Figura 2.4 Captura de pantalla del Instagram @nothing_to_worry_about.....	20
Figura 2.5 Captura de pantalla de la cuenta de Instagram @estabiennoestarbien.....	21
Figura 2.6 Publicación en Instagram de la foto con un testimonio antes de ser dividida en dos imágenes.....	22
Figura 2.7 Publicación que se divide en dos imágenes.....	22
Figura 2.8 Captura de pantalla de la biografía del Instagram @estabiennoestarnien.....	23
Figura 2.9 Captura de pantalla de la búsqueda de “#depresión”.....	23
Figura 2.10 Captura de pantalla de las publicaciones con solo texto del Instagram @estabiennoestabien.....	24
Figura 3.1 Captura de pantalla de la fotografía del proyecto publicada en Instagram.....	29
Figura 4.1 Captura de pantalla del Instagram @estábiennoestarbien.....	32
Figura 4.2 Captura de pantalla de la publicación con menos “me gusta”.....	32
Figura 4.3 Captura de pantalla de la publicación con más “me gusta”.....	32
Figura 4.4 Publicación con más comentarios.....	33
Figura 4.5 Segunda publicación con más comentarios.....	33
Figura 4.6 Publicación que más veces se ha guardado.....	34
Figura 4.7 Segunda publicación que más veces se ha guardado.....	34
Figura 4.8 Captura de pantalla de la actividad en la cuenta de Instagram.....	35
Figura 4.9 Captura de pantalla del alcance e impresiones de las publicaciones.....	36
Figura 4.10 Estadística de las localidades principales donde se encuentran los seguidores de @estábiennoestarbien.....	36
Figura 4.11 Estadísticas del rango de edad de la audiencia de @estabiennoestarbien...	37
Figura 4.12. Gráfico de la distribución de los seguidores por sexo.....	37
Figura 4.13. Captura de pantalla del rendimiento de la historia con más acciones.....	38

Figura 4.14. Captura de pantalla de la bandeja de mensajes en instagram.....	39
Figura 4.15. Captura de pantalla de un comentario de felicitación en instagram.....	39
Figura 4.16. Comentario sobre una consulta relacionada a la depresión.....	40
Figura 4.17. Comentario en donde se menciona a otra cuenta de instagram.....	40



## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Guía de preguntas para los grupos focales.....	47
Anexo 2: Guía de preguntas para las entrevistas en profundidad.....	48
Anexo 3. Fichas de los participantes de los grupos focales.....	49
Anexo 4. Transcripción del primer grupo focal.....	50
Anexo 5. Transcripción del segundo grupo focal.....	58
Anexo 6. Transcripciones de las entrevistas en profundidad.....	63
Anexo 7. Transcripción de entrevista a psicóloga clínica.....	76





## RESUMEN

Está Bien No Estar Bien es un proyecto fotográfico sobre la depresión, en el cual, a través de la fotografía documental, se retrata a dos mujeres de 25 y 26 años con depresión, utilizando la red social Instagram como plataforma.

Este proyecto tiene como propósito visibilizar la depresión y crear un espacio para que las personas fotografiadas puedan contar su experiencia a través de testimonios escritos que acompañan las fotografías.

En este trabajo se han utilizado fuentes diversas y se han realizado entrevistas a profundidad a personas con depresión, además de grupos focales con personas que no han sido diagnosticadas con depresión.

En los siguientes capítulos, se explicará la situación actual de la depresión y salud mental en el país, así como en la sociedad en general. Además, se expondrá el proceso creativo de la realización de las fotografías, el resultado final de la exposición del proyecto en la red social Instagram y las lecciones aprendidas.

**Palabras clave:** depresión, salud mental, fotografía documental, Instagram, proyecto fotográfico, trastorno mental.

## ABSTRACT

Está Bien No Estar Bien (It is ok not to be ok) is a photographic project about depression, in which, through documentary photography, I portray two women aged 25 and 26 with depression, using the social network Instagram as a platform.

The purpose of this project is to make depression visible and create a space for the photographed people to tell their experience through written testimonies that accompany the photographs.

For this, a research work has been carried out with secondary sources, using bibliographic material, in-depth interviews with people with depression and focus groups with people who have not been diagnosed with depression.

In the following chapters, the current situation of depression and mental health in the country, as well as in society in general, will be explained. Furthermore, the creative process of taking the photographs, the final result of the exhibition of the project on the social network Instagram and the learned lessons will be exposed.

**Keywords:** depression, mental health, documentary photography, Instagram, photographic project, mental disorder.

# INTRODUCCIÓN

Este proyecto fotográfico visibiliza la depresión utilizando la red social Instagram como plataforma, a través de la documentación fotográfica y testimonios escritos por dos personas que han sido diagnosticadas con este trastorno.

La depresión es un trastorno mental que no es visible como otras enfermedades físicas. Muchas de las personas que tienen depresión no parecen tener ningún problema. Este trabajo muestra la diferencia entre cómo se percibe a alguien y cómo verdaderamente se siente, utilizando la fotografía como recurso visual.

Por medio de la fotografía de una persona con depresión existe la posibilidad de que no se note que esté pasando por un mal momento. Es por eso que se cuenta con los testimonios de las personas fotografiadas sobre su experiencia con la depresión, que ponen en contexto las imágenes del proyecto.

Este trabajo está motivado por los estereotipos y estigmas que existen sobre los trastornos mentales, en específico sobre la depresión, muy a menudo causados por desinformación.

Debido a la coyuntura actual y a las estadísticas que demuestran el estado crítico de la salud mental, este proyecto se considera relevante para su exploración a través de la fotografía documental, utilizando la red social Instagram como una herramienta digital que ayude a visibilizar al público objetivo del mismo.

# 1. ANTECEDENTES DEL TRABAJO

## 1.1 Casos referenciales

En la búsqueda de proyectos fotográficos realizados con la misma temática se encontraron diversos ejemplos que se reseñan a continuación. La mayoría de los fotógrafos autores de dichos proyectos recurrieron al fotomontaje para graficar la depresión. También se incluyen reseñas de proyectos de fotografía documental, algunos de ellos sobre depresión y otros sobre temas de salud mental.

### *a. The Sea That Surrounds Us*

Se trata de una serie fotográfica realizada por Maureen Drennam, compuesta por fotografías hechas al paisaje de Block Island, Rhode Island, y a su esposo que tenía depresión.

Esta fotografía crea una analogía entre el paisaje de esa ciudad y la depresión por la que pasa su esposo. En una publicación de Huffington Post, la fotógrafa explica los efectos de la fotografía en la relación con su pareja: “During this time of feeling confused, picture-making afforded me some control in the situation” [Durante este tiempo de confusión, la toma de fotografías me permitió controlar la situación] (como se citó en Frank, 2016, párr. 9).

### *b. Autoretratos sobre depresión y ansiedad*

Otro proyecto fotográfico sobre la depresión fue realizado por el estadounidense Edward Honaker. Él decidió representar la enfermedad mediante autorretratos surrealistas en blanco y negro. Luego de haber sido diagnosticado con depresión y ansiedad, entendió qué era lo que pasaba por su mente.

El diagnóstico lo ayudó a saber por qué se sentía de esa manera. En la publicación, hecha en Huff Post, Honaker expresa: "It's kind of hard to feel any kind of emotion when you're depressed, and I think good art can definitely move people" [Es un poco difícil sentir cualquier tipo de emoción cuando estás deprimido y creo que el buen arte definitivamente puede conmover a la gente] (como se citó en Holmes, 2015, párr. 4). En la misma entrevista, el fotógrafo mencionó que lo que esperaba de su proyecto era inspirar a otros a no solo tener una conversación sobre el tema, sino a empujarlos a que sean más comprensivos con los que sufren depresión.

### *c. From a Bad Place*

Este trabajo de Sole Santana está compuesto de imágenes que representan lo que la fotógrafa española sentía durante ese momento. Santana estaba pasando por depresión, por lo que cuando creó esta serie, escogió las fotos que metafóricamente retrataban lo que

ella sentía. La serie incluye objetos, sangre y personas. Con ello, busca provocar alguna reacción en el quienes vean su trabajo.

En una entrevista hecha para la revista *The British Journal of Photography*, Santana cuenta detalles sobre la serie fotográfica: “It is an exploration of my inner self, my way of seeing life. I needed to explore my feelings and represent them in the way I know best, force everything in my head out somehow” [Es una exploración de mi ser interior, mi forma de ver la vida. Necesitaba explorar mis sentimientos y representarlos de la manera que mejor conozco, forzar todo lo que tengo en la cabeza de alguna manera] (Marigold Warner, 2018, párr. 5).

#### *d. Última Parada: Libertad*

Se trata de un proyecto fotográfico sobre los refugiados de la Guerra de Siria. Se asemeja al que se plantea realizar en esta investigación, porque cuenta con los testimonios de los que son fotografiados. Las autoras de este proyecto son Raquel y Alicia, dos jóvenes españolas que, motivadas por la escasa información sobre el conflicto sirio, decidieron realizar esta documentación. En la página web del proyecto se puede leer lo siguiente:

Para hacerlo posible acompañamos a los refugiados a lo largo de su ruta, pasando por las fronteras y campamentos de 6 países diferentes y documentando su éxodo.

Nuestro objetivo principal es informar y despertar conciencias sobre la realidad de ser un refugiado de guerra. (Última Parada: Libertad, 2016)

Este proyecto es diferente a los que se ha citado anteriormente, porque como producto se han realizado exposiciones fotográficas, libros y un documental grabado desde un celular. Además, las autoras crearon un blog donde publicaban un vídeo diario sobre lo que les ocurría a los refugiados con los que se encontraron entonces.

#### *e. The Blue Journey*

En esta serie, Gabriel Isak utiliza un tema minimalista y oscuro para realizar las fotografías con las que quiere reflejar el mundo interno y externo en el que, desde su punto de vista, vivimos. Empezó con esta serie luego de tener depresión por siete años.

En una entrevista para la página web *My Modern Met*, Isak reveló la fuente de inspiración para realizar esas series: “My subconscious mind inspired most of the images in the series as they all feel like small memories of what I went through during my depression” [Mi mente subconsciente inspiró la mayoría de las imágenes de la serie, ya que todas se sienten como pequeños recuerdos de lo que pasé durante mi depresión] (Loreth, 2017, párr. 6).

#### *f. My Anxious Heart*

Es un proyecto que la fotógrafa Katie Joy Crawford creó para su tesis como estudiante de Fotografía, inspirada en la ansiedad que ha sido parte de su vida desde la edad de 11

años. Su trabajo ha sido viral, ha aparecido en varios sitios web online y ha tenido gran acogida por personas que se han identificado con su serie fotográfica.

Las fotos son autorretratos acompañados de una descripción donde intenta transmitir como se siente para que los demás la puedan entender. Además, en su blog escribe acerca de este proyecto y qué es lo que significa para ella, “My Anxious Heart explores and identifies how emotionally and physically depleting general anxiety disorder can be from a personal perspective” [My Anxious Heart explora e identifica cómo el desorden de ansiedad general puede ser emocional y físicamente agotador desde una perspectiva personal] (Crawford, 2016, párr. 2).

*g. It's Hardly Noticeable*

Esta serie fotográfica explora temas como la ansiedad y otras enfermedades mentales a través de un personaje ficticio que las sufre. Este personaje aparece en algunas de las fotos interpretado por el fotógrafo John William Keedy, en donde actúa como la persona que sufre ese trastorno.

Keedy sufre ansiedad, pero en esta serie explora otras enfermedades donde se cuestiona lo que es ‘normal’: “Is it possible for a society to have a commonly held idea of what is normal, when few individuals in that society actually meet the criteria for normalcy?” [¿Es posible que una sociedad tenga una idea común de lo que es normal, cuando pocos individuos en esa sociedad cumplen realmente los criterios de normalidad?] (Keedy, 2013, párr. 2).

*h. Gellage*

‘Gellage’ es el nombre de la serie fotográfica de Michal Macku, un fotógrafo de República Checa, que desarrolló la técnica fotográfica que lleva el mismo nombre. Esta técnica, combinación de la palabra collage y gelatina, consiste en la transferencia de emulsión fotográfica expuesta y fija en papel. La emulsión gelatinosa se mueve en negativos de película, alterando así la imagen resultante que se imprime en el cuarto oscuro. Mediante esta técnica fotográfica, se puede ver a un hombre desnudo que se ataca y desgarrar a sí mismo en las fotografías. En esta obra se tocan temas como ansiedad, depresión, autolesiones y el odio hacia uno mismo (Noorata, 2013).

Michal Macku (s. f.) explica su obra en su página web: “I use the nude human body (mostly my own) in my pictures. Through the photographic process [of Gellage], this concrete human body is compelled to meet with abstract surroundings and distortions” [Uso el cuerpo humano desnudo (principalmente el mío) en mis fotos. A través del proceso fotográfico (de Gellage), este cuerpo humano concreto se ve obligado a encontrarse con entornos abstractos y distorsiones] (como se citó en ‘Gellage’, párr. 4).

*i. Too tired for Sunshine*

Se trata de un libro fotográfico publicado por Tara Wray. En este se puedan observar imágenes de objetos y personas que a simple vista no tienen ningún significado, pero que

guardan un mensaje irónico y humorístico sobre la depresión. No son sesiones de fotos, son lugares y personas que forman parte del día a día de la fotógrafa.

Las imágenes fueron tomadas durante 2011 y 2018, y luego publicadas en un libro. Un mes después decidió crear una cuenta en Instagram “Too Tired Proyect” con fotografías tomadas por otras personas que tiene también depresión (Harlan, 2018, sección The Picture Show, párr. 4).

En la introducción del libro se escribe lo siguiente:

En Too Tired for Sunshine, Tara Wray se enfrenta a la depresión documentando la belleza, la oscuridad y el absurdo de la vida cotidiana. Las fotos, tomadas de la vida cotidiana y de los viajes, exploran la soledad y el aislamiento, a través de una lente de humor negro absurdo. Too Tired for Sunshine pone un punto fino en canalizar el dolor en expresión creativa. Ambos estamos presenciando el proceso y experimentando el resultado. Tara Wray nos lleva a un viaje visual y emocional con un humor agradable que nos permite apoyarnos un poco en la tristeza (Bender, 2018).

#### *j. Melancholy – a girl called depression*

Esta serie fotográfica está compuesta por autorretratos surrealistas y conceptuales de la fotógrafa Janelia Mould. Las imágenes cuentan historias relacionadas a la depresión, inspiradas en la propia experiencia de la fotógrafa.

En los autorretratos ella viste ropa vintage y en post producción elimina su rostro. En las fotografías, además, a veces aparece sin algunas extremidades, pues de ese modo muestra cómo una persona con depresión se siente incompleta. Las imágenes van acompañadas de citas, suyas o de otros autores, alusivas a la depresión.

En una entrevista para My Modern Met, la fotógrafa explica cómo el trabajo fotográfico de estos temas pueden ayudar a las personas a sentirse menos solas cuando ven a alguien más pasando por lo mismo, “...to see someone else experiencing life in a similar way makes one feel less alone and somehow gives you hope that there can be a way out/through it” [...ver a alguien más experimentando la vida de una manera similar te hace sentir menos solo, y de alguna manera te da la esperanza de que pueda haber una salida / a través de ella] (Stewart, 2017, párr. 11).

## **1.2 Público objetivo**

El proyecto fotográfico va dirigido a dos tipos de públicos. El primero son mujeres de 18 a 30 años con depresión, que viven en la ciudad de Lima Metropolitana y que hacen uso de la red social Instagram. Se busca llegar a personas de este grupo objetivo que sigan cuentas con contenido relacionado a frases motivacionales, de autoayuda y fotografía en Instagram.

Una persona con depresión se caracteriza por presentar los siguientes síntomas: “tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración” (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

Una fuerte posibilidad es que las personas que ya tienen síntomas depresivos comiencen a usar más los medios sociales, quizá porque no sienten la energía o el impulso para involucrarse en tantas relaciones sociales directas”(como se citó en González, s.f., párr. 3).

Existen otras cuentas en Instagram que están dirigidas hacia personas con depresión u otros trastornos mentales, que tocan temas de salud mental. Muchas de estas cuentas son administradas por psicólogos que brindan consejos e información sobre el tema.

El segundo público objetivo está conformado por hombres y mujeres de 18 a 40 años que viven en la ciudad de Lima Metropolitana. Adicionalmente, este grupo no tiene mayor conocimiento sobre la depresión, ni está diagnosticado con dicha dolencia, pero dentro de sus intereses, en Instagram, se encuentran la fotografía y la salud mental.

Este rango de edad pertenece a la generación millenials. Según un estudio hecho por Kantar (s.f., párr. 3), estas personas “seek out real, personal and ‘in-the-moment’ content” [buscan contenido real, personal y en el momento]. Lo cual requiere contenido que representen un valor personal para ellos.

Este proyecto fotográfico comparte experiencias personales de dos personas con depresión, por lo que puede generar interés no solo en aquellas personas que se puedan sentir identificadas, sino también en las que se sientan sensibilizadas con el contenido.

### **1.3 Objetivos del trabajo**

#### *Objetivo General:*

- Visualizar la depresión mediante la fotografía documental usando la red social Instagram como plataforma de difusión.

#### *Objetivos Específicos:*

- Crear un espacio de expresión para las personas fotografiadas sobre sus experiencias con la depresión a través de sus testimonios.
- Mostrar una mirada integral de la vida de una persona con depresión a través de la fotografía documental.



## 1.4 Definición de conceptos

### *Depresión:*

Según la OMS (2019):

La depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional. (párr. 1-2).

La depresión es una de las principales causas de muerte a nivel mundial. De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi (INSM “HD-HN”, 2018), la población que más intenta suicidarse son los jóvenes de 18 a 29 años, con un 53,2%.

Según el psiquiatra Humberto Castillo, ex director del INSM, de los dos millones de personas con depresión, 600 mil viven en Lima. Un 35% (700 mil) presenta un cuadro severo. Además, solo un 25% (500 mil) recibe atención; el otro 75% (1,5 millones) convive con la enfermedad sin recibir tratamiento (como se citó en Acosta, 2018, sección de Sucesos, párr. 5).

Una de las mayores causas por las que la depresión sigue siendo un problema es que no se le da la debida importancia. Las enfermedades mentales suelen dejarse de lado y las personas no acuden a especialistas, existe la vergüenza o poco conocimiento por parte de quien las sufre y de los que lo rodean. Esto se demuestra en el porcentaje de quienes no reciben tratamiento. Según el INSM (2018) solo el 35% de los 2 millones de peruanos con depresión reciben atención médica. Ese es un porcentaje demasiado bajo, que se ve reflejado en elevados porcentajes de suicidios.

Según detalla María Victoria Arévalo, especialista en psicoterapia conductual cognitiva en adultos y adolescentes:

No existe una política de prevención por parte del Estado. No hay escuelas para padres que brinden pautas para una mejor educación y permitan una crianza integral en casa. La familia es muchas veces la raíz de los problemas (como se citó en Acosta, 2018, sección de Sucesos, párr. 11).

## **2. REALIZACIÓN O INTERVENCIÓN**

### **2.1. Descripción y justificación de las acciones y materiales realizados**

La realización del proyecto fotográfico pasó por varios cambios desde que se inició. Al comienzo, la idea del proyecto consistía en una serie fotográfica de distintas personas con depresión. Luego se decidió que el enfoque fotográfico sea documental, aunque la naturaleza de este género requiere un tiempo prolongado, lo que impide que se consideren un gran número de casos documentados. Como resultado de dicha digresión, se tomaron fotografías de dos personas con depresión.

Antes de tomar fotografías a las dos personas que son parte del proyecto, se tuvo contacto con dos personas diagnosticadas con depresión, a las que solo se les tomó fotografías en una oportunidad. Por distintas razones que no vienen al caso, no se llegó a concluir el proceso documental con ellas. Sin embargo, las fotos tomadas y su testimonio sirvieron como guía para continuar con el proyecto.

**Figura 2.1**

*Fotografía de una de las personas que no formó parte del proyecto*



**Figura 2.2**

*Fotografía de una de las personas que no formó parte del proyecto*



Fotografiar la depresión significa un reto, pues se trata de un trastorno mental que no se presenta de forma visible en la persona. A diferencia de lo que sucede con una dolencia que cambia la apariencia de un paciente que lo sufre, la depresión es una enfermedad que puede pasar desapercibida. Es por eso que las primeras fotografías tomadas sirvieron para explorar de qué manera se puede fotografiar la depresión.

Actualmente, el proyecto fotográfico está enfocado en dos personas, Tula y Saori. Ambas han sido diagnosticadas con depresión, asisten a terapias y son medicadas. Existen similitudes entre sus síntomas y experiencia con la depresión, pero cada caso es único.

En el caso de Tula, ella ya ha pasado por la parte más crítica de este trastorno y ahora se mantiene estable con el tratamiento que lleva. Por otro lado, Saori no pasó por una fase crítica, en la cual el individuo con depresión llega a tener un intento de suicidio o a tener pensamientos suicidas, como sí sucedió con Tula. Sin embargo, ambos casos tuvieron desafíos, independientemente de la gravedad de sus síntomas.

La plataforma de difusión de las fotos que se consideró más adecuada fue Instagram. esto debido a que se trata de una red social que se enfoca en las imágenes y tiene una amplia comunidad de fotógrafos. Además, se han realizado proyectos fotográficos similares a través de esta plataforma. Uno de ellos, por ejemplo, documenta la relación de una fotógrafa con su madre que sufre de enfermedades mentales.

La fotógrafa Melissa Spitz usa Instagram para documentar a su madre y la relación entre ellas. Es una especie de diario con largas descripciones en cada una de las fotos. El nombre de la cuenta es *Nothing to worry about*, que significa “No hay nada de qué preocuparse” en español. Ganó el premio Time Instagram Photographer en el año 2017.

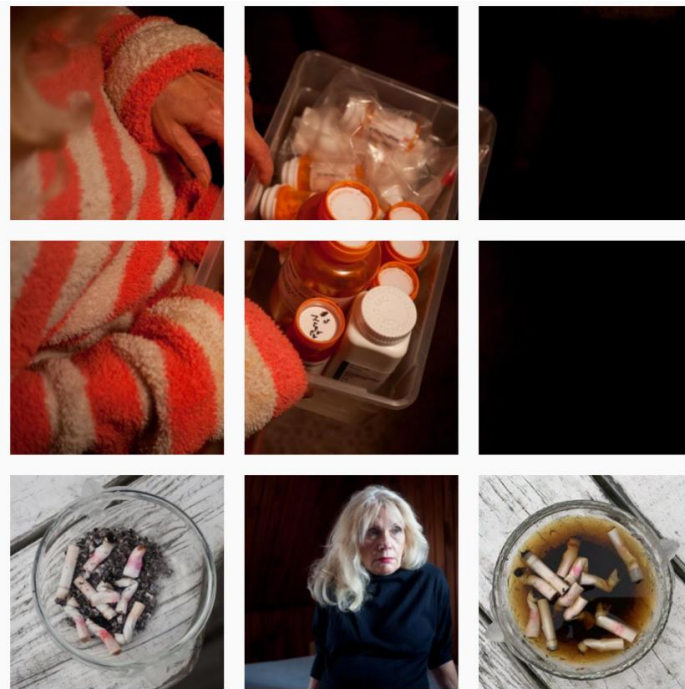
### Figura 2.3

*Captura de pantalla de la biografía de @nothing\_to\_worry\_about*



## Figura 2.4

*Captura de pantalla del Instagram @nothing\_to\_worry\_about*



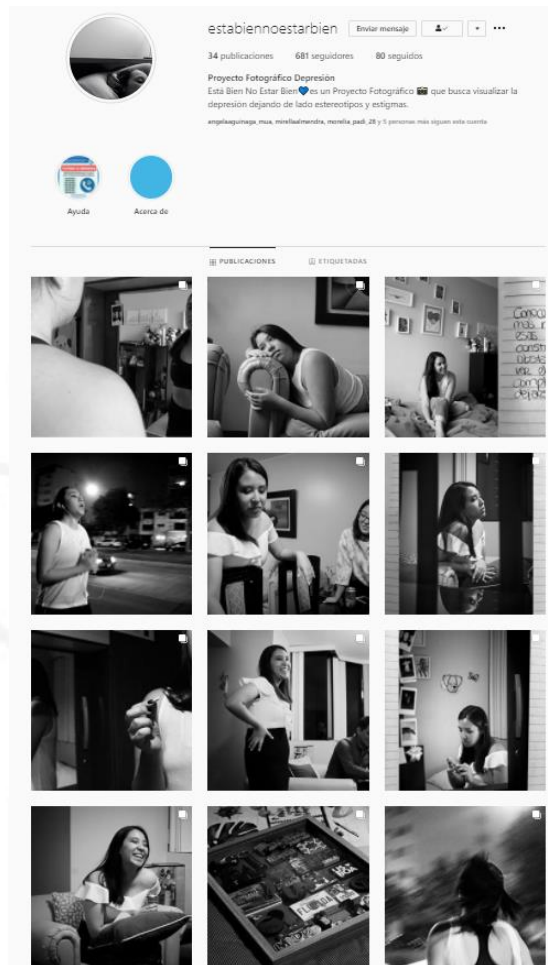
Este ejemplo indica el potencial que tiene esta plataforma digital para mostrar un trabajo fotográfico, cuyo contenido puede llegar a los dos públicos objetivos del presente proyecto. Además, mediante esta red social se puede obtener retroalimentación por medio los comentarios y medir el *engagement* que las fotografías tienen con la audiencia.

Por otro lado, el producto final está compuesto por las fotos que van acompañadas del testimonio de la persona fotografiada. Cada publicación va acompañada de una descripción que se publica en Instagram. Las fotos tomadas a color fueron editadas en blanco y negro, para que los colores no causen distracción y para darle uniformidad temática al proyecto.

La estrategia empleada para la difusión de las fotos en la red social consiste en publicar diariamente una fotografía, acompañada del testimonio de la persona fotografiada en una sola publicación.

## Figura 2.5

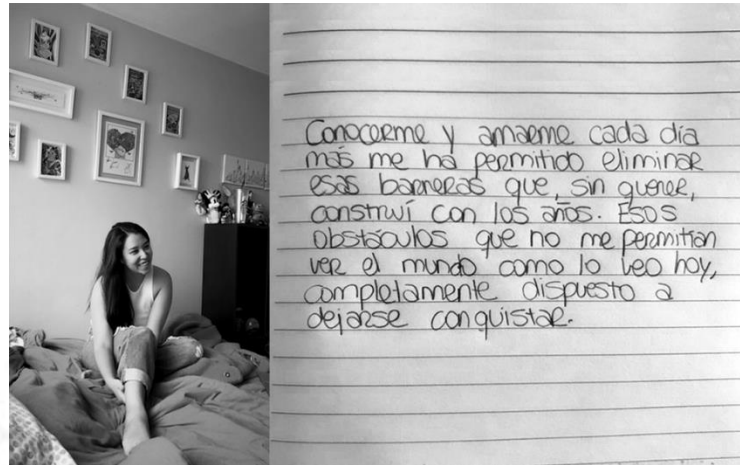
*Captura de pantalla de la cuenta de Instagram @estabiennoestarbien*



Se utilizó la opción de fotos múltiples para subir dos imágenes a la vez. Dicha aplicación permitió que estén conectadas, de tal manera que parezcan una sola. Además, esto le avisa a la persona que debe deslizar para poder leer el testimonio, como se muestra en la siguiente figura. En la descripción de la foto se suele explicar un poco más el proyecto.

**Figura 2.6**

*Publicación en Instagram de la foto con un testimonio antes de ser dividida en dos imágenes*



**Figura 2.7**

*Publicación que se divide en dos imágenes*



Como parte de la estrategia, se escogió una frase popular relacionada a la salud mental, como título del proyecto, “está bien no estar bien”, para que las personas al leer el nombre de la cuenta se den una idea del concepto utilizado.



## Figura 2.8

*Captura de pantalla de la biografía del Instagram @estabiennoestarnien*



Además de la cuenta de usuario, Instagram permite poner un título a la página. Este título debe contener palabras clave para facilitar que se encuentre en el buscador de la aplicación. El nombre escogido fue “Proyecto Fotográfico Depresión”.

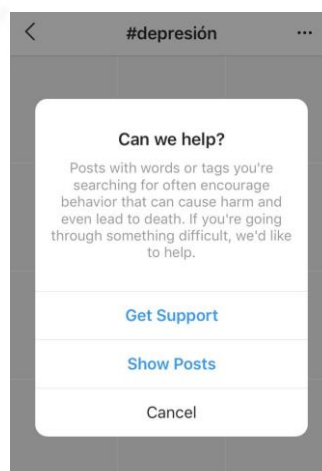
El uso de etiquetas también es importante para que las fotos puedan llegar al público objetivo, en este caso se utilizó una combinación de palabras en español relacionadas a la salud mental y otras relacionadas a la fotografía.

Instagram no permite compartir imágenes que puedan incitar conductas negativas como el suicidio o autolesiones. Como parte de esa medida, los “hashtags” con las palabras depresión, suicidio, autolesión y otras son escondidas en la búsqueda dentro de la aplicación. (Mosseri, 2019, párr. 10).

Si bien se pueden usar esas etiquetas en la descripción, en el buscador aparece un mensaje de alerta antes de ver el contenido. Por otro lado, existen etiquetas relacionadas a salud mental que no se esconden en las búsquedas como “estabiennoestarnien” “saludmental” “saludemocional” entre otras. (Brandwein, 2019, sección Understanding & Using Social Media).

## Figura 2.9

*Captura de pantalla de la búsqueda de “#depresión”*





## 2.2. Aspectos creativos

Las primeras fotografías que se tomaron para el proyecto no se publicaron, pero sirvieron como ensayo del estilo fotográfico empleado en el proyecto, como se menciona al inicio del Capítulo II.

El género fotográfico de este proyecto es documental y esto implica un tiempo mayor con el sujeto fotografiado, a comparación de una sesión fotográfica. La documentación fotográfica del proyecto tuvo una duración de seis meses aproximadamente con la primera participante, y de ocho meses con la segunda.

Luego de tres semanas de empezar a tomar fotografías de la primera participante, empezó la selección de fotos. Luego se editaron las fotografías seleccionadas, proceso que incluyó pasar las fotos de color a blanco y negro, además de realizar ajustes de iluminación, sombra y balance de blancos.

Estas fotos se empezaron a publicar en Instagram acompañadas del testimonio de la participante con una segunda imagen. Este procedimiento se repitió con la segunda persona fotografiada. Al terminar de publicar las fotos de la primera participante, se publicaron tres imágenes con la frase “Está Bien No Estar Bien” en español, inglés y portugués, para llegar un público mayor.

### Figura 2.10

*Captura de pantalla de las publicaciones con solo texto del Instagram*

*@estabiennoestabien*



Para poder obtener fotografías que muestren el mundo interior de una persona, y más aún cuando se quiere transmitir el estado mental en el que se encuentra, es necesario estar mucho tiempo con ella hasta entrar en confianza. Al principio las personas por

naturaleza ponen una barrera al ser fotografiadas, por lo que la confianza y naturalidad en las fotos se logra con el tiempo. Un proyecto documental puede durar años. Este proyecto no cuenta con varios años, pero sí con el tiempo suficiente para lograr capturar fotografías que permitan comunicar la depresión.

Antes de fotografiar se tenía claro que el género sería documental y, posiblemente, que el resultado quedaría en blanco y negro. La decisión final de tener fotografías monocromáticas se tomó en la edición. Sin embargo, aún no se tenía definido el estilo fotográfico, la textura que tendrían las fotos, con alto contraste, movimiento o alta exposición. Ese estilo se fue definiendo durante el proceso fotográfico, probando con diferentes ángulos y formas de fotografiar que pudieran comunicar el mensaje del proyecto.

El motivo para usar el blanco y negro se debe a las emociones que la ausencia de color transmite y que refuerzan el tema del proyecto: la depresión. Evoca sentimientos de soledad, melancolía y tristeza. Además, evita las distracciones que genera el color y permite centrarse en el contenido de la fotografía, las sombras y luces, las texturas, los detalles y gestos de la persona fotografiada.

Además de la elección del color, se escogió el género documental porque la intención del proyecto es documentar la experiencia de las dos personas con depresión en sus vidas cotidianas y alejarse de una mirada romantizada de la depresión. El género documental evita la idealización del tema porque deja a un lado recursos de otros géneros fotográficos, como el fotomontaje o revelados experimentales, que crean una imagen más subjetiva cuya intención no es ser realista.

Además, permite captar los hechos en la forma en que estos suceden sin la manipulación de la situación. En este trabajo se cuentan historias reales que no se recrean en una sesión fotográfica, se van captando los momentos según como estos suceden. Mientras que la fotografía periodística informa y busca una reacción, el género documental busca la identificación y la reflexión del tema fotografiado.

La fotografía documental permite ciertas licencias en cuanto a acomodar los elementos a fotografiar, pero mantiene veracidad. Según Eugene Smith, la honestidad es más importante que la objetividad, él eliminaría la palabra “objetivo” de la fotografía periodística porque así puede estar más cerca de la verdad (como se citó en Sánchez, 2020, sección Actualidad, párr. 12).

Este proyecto fotográfico consiste en fotografías y testimonios de los personajes. El testimonio que acompaña cada foto publicada permite que la persona fotografiada tenga una voz y se puedan obtener dos perspectivas de la situación. La primera perspectiva se plasma en las fotografías, y la segunda es la historia contada por cada participante. Con esto se logra una mayor comprensión y se da un mejor contexto a las personas que las ven. “Podríamos decir que el objetivo prioritario es el de hacer constar algo, o ilustrar un hecho, hacer llegar al lector o receptor un testimonio, a veces incluso una preocupación” (Guerrero González-Valerio, 2018).

### 3. SUSTENTACIÓN

Con la finalidad de validar el proyecto fotográfico realizado en la plataforma de Instagram, se llevaron a cabo dos grupos focales y seis entrevistas en profundidad.

#### 3.1. Grupos focales

Los grupos focales estuvieron conformados por personas sin trastorno de depresión entre 18 y 40 años. El primer grupo con mujeres de 18 a 25 años, y el segundo con mujeres y hombres de 26 a 40 años, todos pertenecientes al NSE B.

Al tener en cuenta que los personajes del proyecto son mujeres, que tienen 25 y 26 años y de nivel socioeconómico B, se buscó que los participantes de los grupos focales sean cercanos a ese perfil y sean usuarios de la red social Instagram. La guía de preguntas se puede consultar en los anexos. Estas preguntas fueron formuladas en base a los objetivos que busca alcanzar este proyecto fotográfico.

En la reunión del primer grupo focal, cinco participantes manifestaron que la depresión es un desequilibrio químico, una enfermedad que les impide ver la realidad porque las personas que la padecen tienen pensamientos negativos y sentimientos que no pueden controlar. Es como encerrarse en una burbuja porque luchan contra ellos mismos.

Una participante (Liliana) tuvo una opinión distinta de la depresión: “Para mí una persona con depresión no sale, no se relaciona, para metida, no dice nada y toma medicamentos”.

Esta percepción que los participantes tienen sobre la depresión afecta la forma en que pueden observar las fotografías. Para Liliana, la depresión es algo extremo, no siente que esté viendo a alguien que padece de depresión en las fotografías. Considera que llevar una vida normal no es algo que una persona con este trastorno pueda hacer. Por otro lado, otra participante (Gabriela) sentía que en las fotos podía ver a una persona tratando de luchar contra la depresión, realizando actividades que la hicieran sentir mejor, “Yo veo en las fotos alguien que tiene problemas y trata de luchar contra ellos”.

La mayoría de las personas respondieron que la principal relación que encuentran entre las fotografías y la depresión es el color monocromático, ya que eso les transmite tristeza. Sintieron que si las fotos estuvieran a color no las podrían relacionar con la depresión. Lo que esperaban ver era una fotografía explícita que les indicara que una persona está deprimida. “No relaciono las fotos tanto con depresión, porque se ven como un día a día y si se quita el blanco y negro podría verse más normal”, afirmó Milagros.

Cuando se les preguntó si este proyecto fotográfico que usa la red social Instagram ayudaría a concientizar sobre la depresión, las respuestas variaron. Las respuestas afirmativas argumentaron que se puede concientizar sobre la depresión siempre y cuando la persona lea el texto. “Sí, yo siento que esto te ayuda a entender que no es solo la actitud de la persona, sino que va más allá. Puede hacer entender que una persona se puede ver de cierta manera, pero lo que le sucede es diferente”, afirmó Gabriela.

Sobre los cambios que le harían al proyecto para poder mejorarlo, mencionaron que les gustaría ver testimonios más personales: cómo se inició su depresión, un poco más de la historia de la persona fotografiada. También mencionaron el incluir publicaciones de solo texto, vídeos y casos de más personas.

Por último, cuatro asistentes al primer grupo focal siguen cuentas que tienen como contenido frases motivacionales, mientras que las otras dos no siguen cuentas con contenido relacionado a salud mental o frases. Además, mencionaron que seguirían esta cuenta ahora que ya saben de ella, pero no es algo que buscarían en Instagram, ya que no es un tema de su interés.

En el segundo grupo focal, conformado por hombres y mujeres de 26 a 40 años del NSE B, se recogieron algunas respuestas similares al anterior grupo y otros puntos de vista. Para uno de los participantes, la depresión afecta tanto a la persona que la padece como a las personas de su alrededor. Además, algunos comentaron que sienten pena por los que tienen depresión y que tratarían de escucharlos. Una de las personas (Davis) respondió que una persona con depresión busca atención. “Yo creo que no quieren ser escuchados, creo que lo que quieren es más atención”.

Respecto a la relación entre las fotos y la depresión, mencionaron que los colores blanco y negro los asociaban con esta dolencia, pero más allá de eso, veían a una persona normal siguiendo su rutina. Entre otras respuestas, un participante manifestó que “le colocaría fotos más llamativas, que hable de la tragedia, una persona que se está dañando a sí misma porque llamaría más la atención”.

Una de las personas compartió que sufrió depresión hace ocho años, por lo que tenía una diferente opinión sobre las fotos. Ella se sintió identificada con lo percibido en las imágenes porque vio la lucha diaria de una persona con depresión. Mientras que para otros participantes las fotos no mostraban a una persona con depresión, porque desde su punto de vista deberían estar echadas en sus camas sin realizar otras actividades.

Sin embargo, para Jhosep, “... la contraparte es ver a una persona con depresión que luce normal, entonces no se relaciona con depresión a simple vista, pero luego te das cuenta de que así se ve una persona con depresión, igual que una persona normal”.

Con relación a la pregunta si esta es una cuenta que puede ayudar a concientizar sobre la depresión, algunas de las respuestas coincidían en que sí puede ayudar a concientizar, siempre y cuando la persona esté dispuesta a ver más allá de las fotos y tomarse el tiempo para leer el texto y la descripción. “Yo creo que sí, pero si no les llaman la atención las fotografías las personas no pueden enterarse de qué se trata el proyecto y lo ignorarían”, afirmó Erika.

Cuando se les preguntó sobre las modificaciones que le harían al proyecto, respondieron que les gustaría ver publicaciones informativas sobre la depresión y no solo fotografías. Además, añadirían fotos que muestren más dramatismo como autolesiones o cortes, que muestren a la persona en un estado trágico. Otra de las sugerencias fue colocar fotos a color y fotografías de personas que estén en la vida de la protagonista.

Dos participantes seguirían la cuenta porque conocen a personas con depresión y les interesa conocer más de la historia y de este tema, el resto de los participantes mencionaron que no seguirían la cuenta de Instagram porque no es algo que sea de su interés. La leerían y verían las fotos por curiosidad, pero no seguirían a la cuenta luego de eso, "... no es un tema de mi interés. Visitaría la cuenta para enterarme de que se trata, pero no la seguiría en Instagram", afirmó Davis.

Las diferencias entre ambos grupos focales son principalmente el número de personas que seguirían la cuenta. En el primer grupo, hubo más personas que seguirían este proyecto en Instagram, a comparación de las dos personas del segundo grupo que lo harían. Además, había más personas en el primer grupo que conocían cuentas sobre salud mental, en comparación con el segundo, en el cual, si bien habían visto publicaciones sobre salud mental de forma accidental en Facebook, nunca lo habían hecho en Instagram.

En ambos grupos focales, en su mayoría, los participantes prefieren ver fotografías más explícitas de una persona que tiene depresión, y no realizando actividades rutinarias porque no es lo que esperan ver en una persona con este mal. Además, las respuestas también coincidieron en que podría haber fotos a color y publicaciones de solo texto que se dediquen a informar sobre este trastorno.

En ambos grupos, los participantes que conocían a personas con depresión estaban dispuestas a seguir la cuenta de Instagram, a comparación de las personas que se sentían más ajenos al tema.

### **3.2. Entrevistas en profundidad**

Se realizaron 6 entrevistas en profundidad a mujeres con depresión, entre 18 a 30 años, del NSE A y B, con la finalidad de obtener respuestas sobre la afinidad que pueden encontrar en este proyecto fotográfico.

La mayoría dijo sentirse identificada con todas las fotografías, a excepción de una persona que mencionó sentirse identificada solo con algunas de ellas.

Tres de las entrevistadas se identifican más con la fotografía en la que la persona con depresión aparece pensativa. Se sintieron representados con ella, pues recordaron cuando sobre piensan las cosas y no ven una salida.

### Figura 3.1

*Captura de pantalla de la fotografía del proyecto publicada en Instagram*



Todas coinciden con que este proyecto ayudaría a personas con depresión, para que puedan sentir que no están solos y puedan hablar sobre lo que sienten, como una comunidad. Sin embargo, algunas mencionaron que quizás las personas que no tienen depresión pueden ser ajenas, no ver el mensaje que la foto comunica y tener un desinterés hacia el tema, pero que de todas maneras este proyecto le da una mayor visibilidad a la depresión y permite eliminar estigmas y prejuicios.

Finalmente, mencionaron que sí seguirían la cuenta, porque se podrían sentir identificadas y sentir que no están solas. En adición a la propuesta, les gustaría ver más casos para poder ver otros tipos de depresión que existen. Algunas mencionaron que fotos a color podrían utilizarse para representar situaciones positivas.

### 3.3. Conclusiones

Las respuestas recogidas en los grupos focales y las entrevistas en profundidad demuestran la efectividad del proyecto fotográfico. En el caso de los grupos focales, que se realizaron con personas sin depresión, es menos probable que sigan esta página, pero de encontrarse con ella pueden reflexionar sobre la depresión, aunque el tema no sea de su interés. Mientras que, en las entrevistas en profundidad, se pudo comprobar que las fotografías tenían un mayor significado para las personas depresivas, pues llegan a sentirse identificadas.

Para ambos grupos, los colores blanco y negro funcionan por transmitir emociones como tristeza o soledad, sentimientos que están relacionados con el tema del proyecto. Aun cuando hubo sugerencias de incluir fotos a color, se logró el efecto deseado en las personas con las fotografías en escalas de grises.

A nivel de interpretación, las personas con depresión pudieron llegar a conclusiones más profundas viendo las fotografías, respecto a las personas que no la padecen. Estas últimas no podían ver más allá de la foto y necesitaban leer el testimonio para poder entender mejor lo que sucedía en las imágenes.

Todos los participantes coincidieron en que documentar la depresión de otras personas enriquecería el proyecto, al contar más historias de personas con ese trastorno, en las que se pudieran mostrar los diferentes tipos de depresión que existen, además de demostrar que son bastantes los que la sufren.

Uno de los ajustes que se ha realizado al proyecto a partir de los resultados de los grupos focales y entrevistas en profundidad ha sido el cambio en el título de la página de Instagram y en la biografía. El nombre del proyecto es el mismo, sin embargo, dentro de la página se decidió cambiar “Proyecto Fotográfico” por “Proyecto Fotográfico Depresión”, ya que uno de los grupos focales mencionó que el tema del proyecto no estaba resaltado.

El proyecto contaba con solo una persona fotografiada y tal como se sugirió, se añadió la documentación de otra persona en el trabajo fotográfico. Esta persona se puso en contacto luego de ver las fotografías en Instagram deseando participar.

## 4. LOGROS Y RESULTADOS

### 4.1. Análisis web

La cuenta de Instagram fue creada el 4 de mayo del 2019. Actualmente cuenta con 34 publicaciones y 31 fotografías del proyecto, acompañadas de textos donde se pueden leer los testimonios. Entre las variables de análisis se encuentra el número de reacciones (me gusta, comentarios, veces que se ha guardado la publicación, mensajes privados enviados a la cuenta de Instagram, visitas por semana y seguidores).

En cuanto al número de seguidores, hasta la fecha se tienen 682. Además, cada semana hay un promedio de 186 visitas que se realizan a la cuenta. Desde mayo del 2019, el número de seguidores ha ido en aumento de manera sostenida, al igual que el de las visitas. Con respecto al número de “me gusta” en cada publicación, el mayor número alcanzado fue 181 y el menor fue 68.

Es probable que la fotografía que tiene menos cantidad de “me gusta” no haya logrado ser vista por más personas, porque se publicó un mes después de una población anterior. Como se sabe, el algoritmo de Instagram está diseñado para que se pueda publicar constantemente, de lo contrario no se muestra la publicación a todos los seguidores de la cuenta.

Otro motivo es la carga emotiva de la fotografía, que no es igual a la fotografía con más “me gusta”. Como consecuencia, en las fotografías donde aparece la protagonista demostrando una mayor vulnerabilidad se aprecia una mayor cantidad de “me gusta”.

Por otro lado, la publicación más comentada ha recibido 27 comentarios, seguida de 19 y 18 comentarios en otras publicaciones. Existen dos fotos que no cuentan con comentarios. La foto que cuenta con más comentarios toca el tema de las pastillas antidepresivas con las que se trata este trastorno, y la que tiene 19 comentarios es sobre la caída del cabello a consecuencia de la depresión. Estas dos imágenes comparten algo en común, en ambas se muestran las consecuencias de tener depresión: muchos necesitan tomar pastillas a raíz del diagnóstico y otras personas tienen síntomas como la caída del cabello.



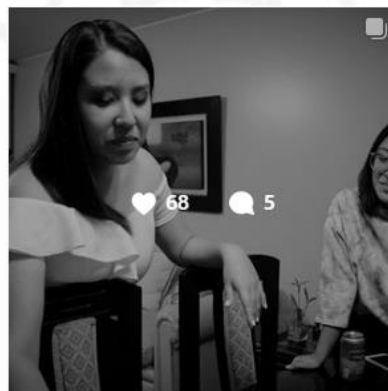
**Figura 4.1**

Captura de pantalla del Instagram @estábiennoestarbien



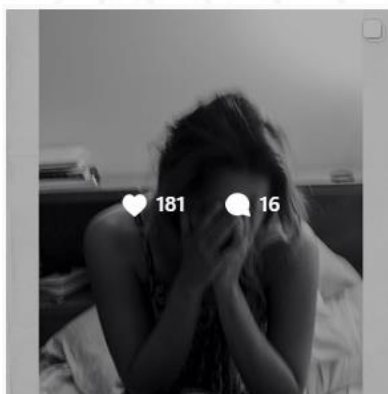
**Figura 4.2**

Captura de pantalla de la publicación con menos "me gusta"



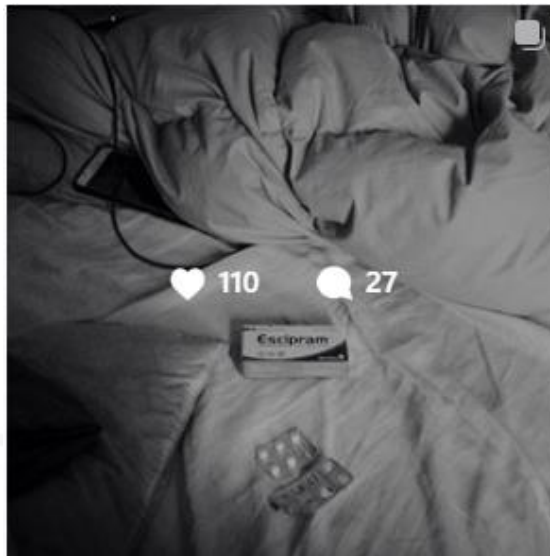
**Figura 4.3**

Captura de pantalla de la publicación con más "me gusta"



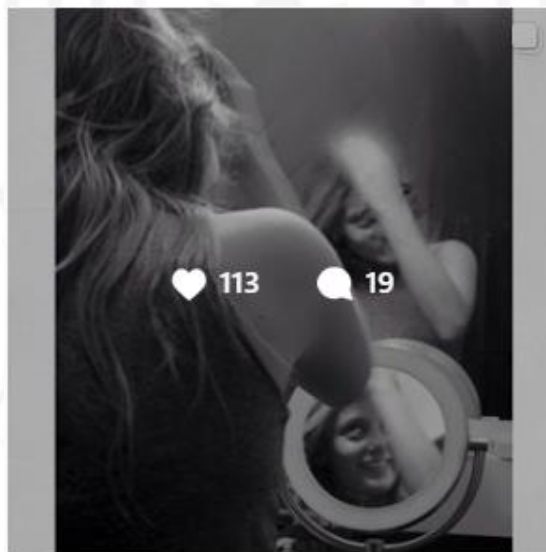
**Figura 4.4**

*Publicación con más comentarios*



**Figura 4.5**

*Segunda publicación con más comentarios*



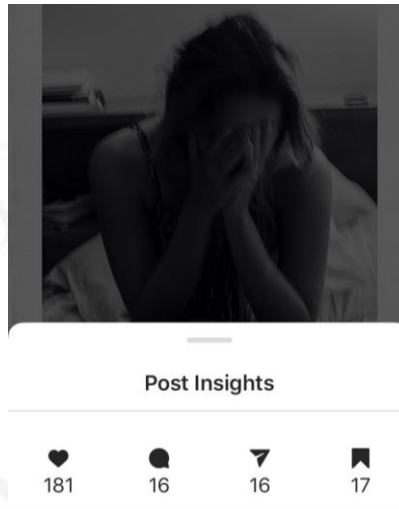
Instagram ofrece la opción de guardar publicaciones de las cuentas que uno sigue para poder verlas más tarde. Estas publicaciones se archivan y solo pueden ser vistas por el usuario, no son públicas.

Cuando se tiene un perfil de empresa, esta red social permite saber cuántas veces fueron guardadas cada una de las publicaciones. Una de las fotografías fue guardada 17

veces, siendo la que más se guardó. A continuación, otra de ellas fue guardada 14 veces. Sin embargo, solo una de las publicaciones no fue guardada.

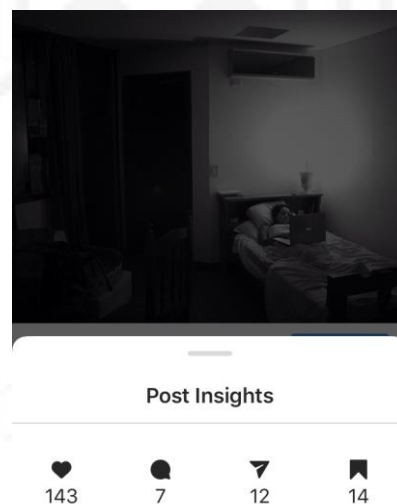
#### **Figura 4.6**

*Publicación que más veces se ha guardado*



#### **Figura 4.7**

*Segunda publicación que más veces se ha guardado*

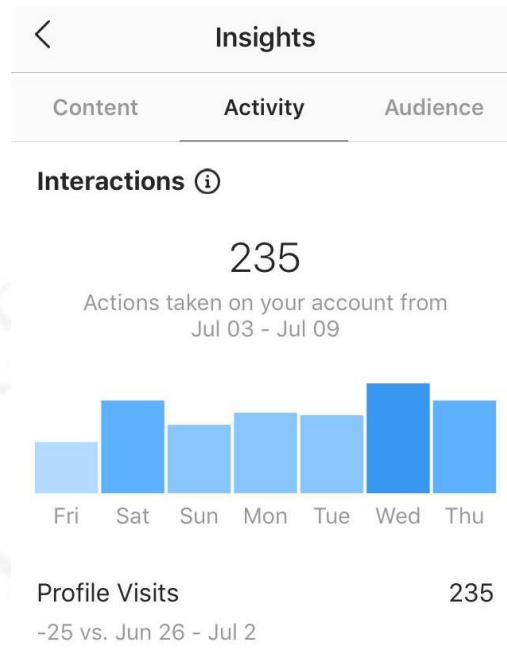


La foto que se ha guardado más veces es la misma que tiene la mayor cantidad de me gustas, por lo tanto, comparada con el resto, es una de las publicaciones más efectivas.

Por otro lado, como se muestra a continuación, en la sección de estadísticas dentro de Instagram, se puede tener acceso a data sobre el rendimiento de las publicaciones y algunos datos de los seguidores.

**Figura 4.8**

*Captura de pantalla de la actividad en la cuenta de Instagram*

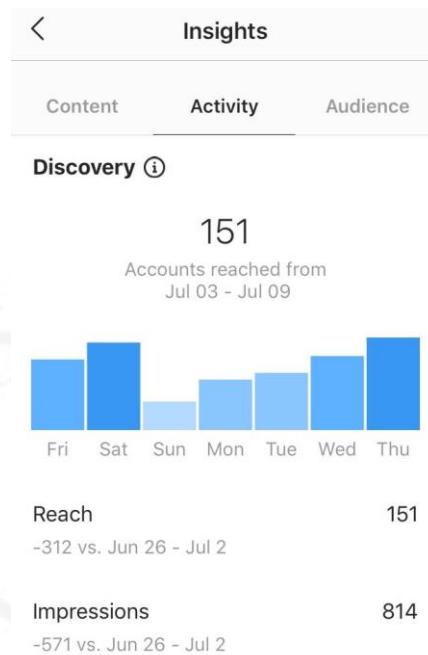


Se muestran estadísticas del 03 de julio al 09 de julio del 2020. Como se puede apreciar, hubo 235 acciones realizadas en la cuenta, esto quiere decir que las personas dieron “me gusta”, comentaron o realizaron otra acción. Se observa también que el sábado, miércoles y jueves hubo mayor interacción. Esos días se toman como referencia para realizar futuras publicaciones. También se observa que el perfil fue visitado 235 veces durante esa semana.

En “descubrimiento” se muestra el alcance que tuvieron las publicaciones y las impresiones. El alcance se refiere al número de cuentas únicas que vieron las publicaciones durante esa semana. Según Instagram, esta métrica es una estimación y es posible que no sea exacta. En esa semana, fueron 151 cuentas únicas las que vieron las publicaciones. En impresiones, el número es mayor porque se obtiene el total de veces que se vieron las publicaciones (estas pudieron verse repetidas veces por una misma cuenta). En esa misma semana, todas las publicaciones fueron vistas 814 veces en total.

**Figura 4.9**

*Captura de pantalla del alcance e impresiones de las publicaciones*



En la sección “público” se muestra los lugares en los que se concentran los seguidores de la página, el rango de edad, el sexo y los horarios en que los seguidores se encuentran activos en esta red social.

El 29% de los seguidores se encuentran en Perú, un 13% en Argentina, 12 % en Chile y México y un 8% en España.

**Figura 4.10**

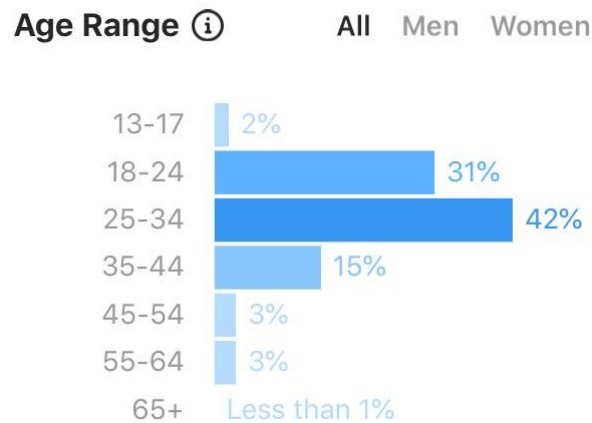
*Estadística de las localidades principales donde se encuentran los seguidores de @estábiennoestarbien*



En el rango de edad, se puede observar que un 42% de los seguidores se encuentra entre los 25 y 34 años, seguidos por un 31% que tienen entre 18 y 24 años. Esto quiere decir que las publicaciones son seguidas, en su mayoría, por personas dentro del rango de edad del público objetivo.

**Figura 4.11**

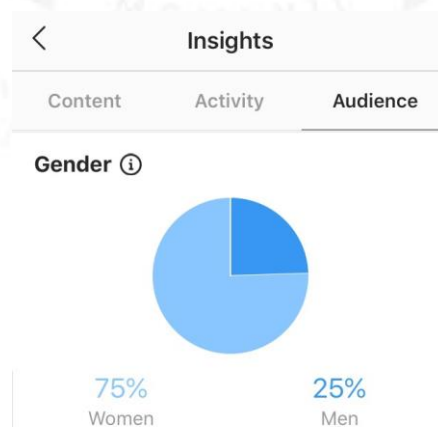
*Estadísticas del rango de edad de la audiencia de @estabiennoestarbien*



En el siguiente gráfico se muestra la distribución de los seguidores por sexo. Según esta estadística, el 75% de los seguidores son mujeres y el 25 % hombres. Este es un buen indicador, ya que el público objetivo principal son mujeres entre 18 y 30 años con depresión.

**Figura 4.12**

*Gráfico de la distribución de los seguidores por sexo*



Por otro lado, se encuentran las estadísticas sobre las historias que se publican. Estas historias tienen contenido relacionado a la depresión y salud mental, pues comparten publicaciones de otras páginas, las cuales muchas veces comparten las historias donde se les mencionó.

También se comparten las fotos del proyecto en las historias para dirigir la atención hacia las publicaciones. Las historias de Instagram ofrecen la opción de generar interacción a través de preguntas y recibir respuestas que luego se comparten en las historias.

#### **Figura 4.13**

*Captura de pantalla del rendimiento de la historia con más acciones*

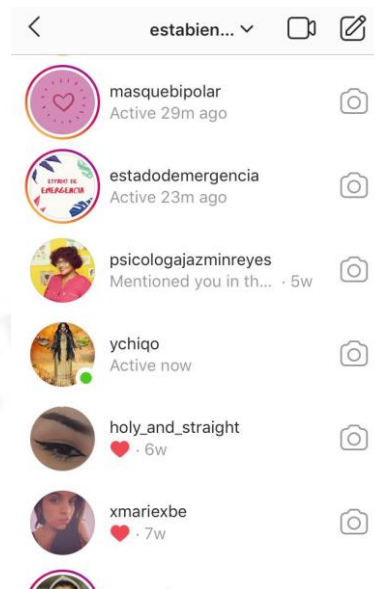


La anterior es la historia que ha tenido más acciones realizadas, es decir, en la cual los usuarios han visitado al perfil después de verla, respondido a la historia mediante un mensaje directo, o ha sido compartida a otra persona. En esta historia se compartió el testimonio ya publicado en el perfil. Esto redirige a un usuario que está viendo las historias hacia la publicación.

En cuanto a mensajes directos recibidos, se tienen hasta el momento 115 de personas que han respondido a una historia y/o publicación, que han consultado sobre el proyecto o han enviado palabras de agradecimiento por el contenido publicado en la cuenta.

**Figura 4.14**

*Captura de pantalla de la bandeja de mensajes en Instagram*



## 4.2. Indicadores cualitativos

Como indicadores cualitativos se analizarán los comentarios en las publicaciones en Instagram, así como los mensajes enviados. Además, algunas de las respuestas obtenidas en los grupos focales y en las entrevistas de profundidad también ayudaron a complementar los logros y resultados obtenidos del proyecto.

La mayoría de los comentarios son de felicitación y de agradecimiento hacia la iniciativa del proyecto fotográfico. Muchos de estos comentarios manifiestan que tienen depresión u otro trastorno mental, y se oponen a estereotipos y a la falta de entendimiento que existe sobre este tema.

**Figura 4.15**

*Captura de pantalla de un comentario de felicitación en Instagram*





Otros comentarios son de personas que buscan orientación sobre cómo lidiar con la depresión o qué deberían hacer si se encuentran en una situación similar. Lo mismo sucede con algunos de los mensajes enviados a la cuenta.

#### Figura 4.16

*Comentario sobre una consulta relacionada a la depresión*



En menor medida, existen comentarios donde se etiquetan a otras personas. Este tipo de comentarios son importantes porque así el proyecto puede tener un mayor alcance. Además, esto indica que el contenido es considerado relevante.

La mayor parte de los mensajes enviados a la cuenta son de consulta sobre el proyecto, además de felicitaciones, acerca de los comentarios y experiencias relacionados con la depresión.

#### Figura 4.17

*Comentario en donde se menciona a otra cuenta de Instagram*



Como se dijo previamente, estas interacciones son importantes porque demuestran que el proyecto es considerado relevante e importante. Las personas que envían mensajes están interesadas en el tema, y otras personas que tienen depresión se sienten identificadas con las publicaciones.

### 4.3. Conclusiones

El proyecto fotográfico difundido en Instagram ha tenido un crecimiento constante en la plataforma y llegó a ser visto por el público objetivo. Además, se logró conseguir *engagement* con las personas a través de los comentarios y mensajes enviados a la cuenta.

En ellos se reflexionan sobre los estereotipos y estigmas de la depresión, y las personas dicen sentirse identificadas con lo expuesto en el proyecto.

El crecimiento de un proyecto fotográfico de este tipo en una plataforma como Instagram es un reto, porque está diseñada para que las publicaciones tengan una corta duración de exposición. Las nuevas publicaciones son mostradas y las antiguas olvidadas. Esto exige publicar contenido constantemente para que los indicadores cuantitativos puedan crecer. Sin embargo, los indicadores cualitativos son más relevantes para los fines de este proyecto. En consecuencia, el objetivo principal de visibilidad de la depresión ha sido alcanzado.



## 5. LECCIONES APRENDIDAS

Las siguientes lecciones han sido aprendidas durante el proceso de realización del proyecto fotográfico.

- **Lo cualitativo es igual de importante que lo cuantitativo.**

Indicadores cualitativos como el contenido de los comentarios en las publicaciones y las interacciones en los mensajes privados de Instagram tienen mucha relevancia. En ellos las personas dan su opinión sobre el proyecto y comparten sus experiencias relacionadas a la salud mental.

Se decidió utilizar una estrategia de redes de manera orgánica, que ha logrado acumular un total de 682 seguidores en un período de 15 meses. Si bien el número de “me gusta” y seguidores son indicadores del crecimiento de la cuenta, el propósito del trabajo es visibilizar la depresión, ya sea a una o más personas.

- **Se debe mantener activa la página de Instagram.**

Esta plataforma requiere que se mantenga una constancia en la frecuencia de publicaciones, para que la cuenta se mantenga activa y relevante. De otra manera no se puede conseguir mayor cantidad de seguidores.

Esto exige que se continúe realizando fotografías sobre el tema si se desea que la cuenta en Instagram se mantenga activa. Aunque además de las publicaciones, es fundamental seguir compartiendo contenido relevante en las historias, para mantener a los seguidores conectados con la cuenta.

- **Publicar desde un perfil de empresas.**

Para evaluar y comparar el rendimiento de cada publicación, se debe contar con un perfil de empresa desde el inicio. En este proyecto se cambió a “perfil de empresa” a partir de la décimo segunda publicación, por lo que las once primeras fotos no cuentan con todas las estadísticas que brinda Instagram. De ellas solo se tiene información del número de “me gustas”, comentarios y veces que fueron guardadas.

- **Publicaciones enfocadas en la dificultad de la depresión tienen mayor respuesta.**

Las publicaciones que han tenido mayor interacción son las que contienen frases e imágenes en donde se muestra con mayor énfasis la dificultad de sobrellevar la depresión.

La fotografía que destacó más hace referencia a un momento de crisis en el que la persona se cubre el rostro con sus manos.

Esta foto está acompañada por un testimonio que hace alusión a un estereotipo que se tiene sobre las personas que tienen este trastorno: “Tener depresión es una lucha solitaria y muchas veces las personas lo confunden con flojera o incluso creen que es para llamar la atención”.

- **Los testimonios son un elemento importante del proyecto.**

Instagram es una plataforma visual que exige que toda publicación cuente con una imagen o vídeo. Por otro lado, existe un público que está interesado en las descripciones de las publicaciones, por lo que se detienen a leer textos largos con los que logran una conexión y responden a lo que leen en los comentarios.

En este trabajo se decidió utilizar testimonios para poner en contexto las fotografías y permitir que las participantes cuenten su experiencia con la depresión. Este tipo de contenido generó interacción con los usuarios.

- **Le corresponde a un especialista resolver consultas sobre salud mental.**

Muchas de las personas usan la sección de comentarios de este proyecto y la bandeja de mensajes para poder expresar la situación por la que están pasando, relacionada a su salud mental. Aunque no conocen a la persona que administra la página, sienten que es alguien a quien se le puede hablar sobre la depresión.

Este proyecto se limita a visibilizar la depresión con un objetivo comunicacional. Cuando surgen preguntas sobre salud mental o sobre depresión, se les sugiere a las personas hacer dicha consulta con un especialista en estos temas. Además, en las historias destacadas se ha puesto información del contacto de profesionales y organizaciones de salud mental.

## REFERENCIAS

- Acosta, M. (8 de junio de 2018). Depresión: cuando vivir se convierte en una tarea insoportable. *El Comercio*. <https://elcomercio.pe/lima/sucesos/vivir-convierte-tarea-insoportable-noticia-492188-noticia/?ref=ecr>
- Brandwein, S. (16 de julio de 2016). Mental Health Hashtags To Help You Easily Connect On Instagram & Twitter [Etiquetas de salud mental para ayudarte a conectar fácilmente en Instagram y Twitter]. *YourTango Experts*. <https://yourtangoexperts.com/mental-health-hashtags-depression-hashtags-anxiety-hashtags-instagram-twitter/>
- Crawford, K. J. (2016). My anxious heart [Mi ansioso corazón]. *Wordpress*. <https://katiejoycrawford.wordpress.com/2015/05/12/my-anxious-heart/>
- Frank, P. (2016). Photographer Chronicles Her Husband's Depression Through Intimate Portraits [Fotógrafa narra la depresión de su esposo mediante retratos íntimos]. *Huffington Post*. [https://www.huffingtonpost.com/entry/maureen-drennan-photography\\_us\\_57c727b2e4b078581f10c610?section=](https://www.huffingtonpost.com/entry/maureen-drennan-photography_us_57c727b2e4b078581f10c610?section=)
- Harlan, B. (2018). Channeling The Pain Of Depression Into Photography, And Finding You Are Not Alone [Canalizando el dolor de la depresión en la fotografía, y descubriendo que no estás solo]. *National Public Radio*. <https://choice.npr.org/index.html?origin=https://www.npr.org/sections/pictureshow/2018/12/31/677341382/one-photographers-message-if-you-feel-too-tired-you-re-not-alone>
- Holmes, L. (2015). These Photos Capture The Anguish Of Living With Depression [Estas fotos capturan la angustia de vivir con depresión]. *Huff Post*. [https://www.huffpost.com/entry/edward-honaker-photography-mental-illness\\_n\\_55f0759ce4b03784e2777fbb](https://www.huffpost.com/entry/edward-honaker-photography-mental-illness_n_55f0759ce4b03784e2777fbb)
- González, I. (s.f.). 5 conductas en las redes sociales que indican depresión. *Hola Doctor*. <https://holadoctor.com/es/trastornos-mentales-y-de-comportamiento/5-h%C3%A1bitos-de-las-redes-sociales-que-indican-depresi%C3%B3n>
- Guerrero González-Valerio, B. (2018). La fotografía documental y la utopía. *Miguel Hernández Communication Journal*, 0(9), 293-307. doi: <http://dx.doi.org/10.21134/mhcj.v0i9.251>
- Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi. (2018). *Boletín epidemiológico SE: 01- 52 / Año 2018*.

<http://www.insm.gob.pe/oficinas/epidemiologia/archivos/2019/11092019Boletin%20ANUAL%20%202018.pdf>

- Kantar. (s.f.). *Snapchat and Instagram usage soar but 26% of consumers actively ignoring brands online* [El uso de Snapchat e Instagram se dispara, pero el 26% de los consumidores ignoran activamente las marcas en línea]. Kantar. <http://www.tnsglobal.com/press-release/snapchat-and-instagram-usage-soar-but-26-per-cent-consumers-actively-ignoring-brands-online>
- Keedy, J. W. (2013). It's Hardly Noticeable [Es apenas perceptible]. *John William Keedy*. <http://www.johnwilliamkeedy.com/its-hardly-noticeable-statement/>
- Loreth, S. A. (2017). Photographer Creates The Blue Journey After Facing Depression [Fotógrafo crea el recorrido azul después de encarar la depresión]. *My Modern Met*. <https://mymodernmet.com/blue-journey-gabriel-isak/>
- Macku, M. (s.f.). Gellage. *Michal Macku*. <http://www.michal-macku.eu/>
- Mosseri, A. (07 de febrero de 2019). Changes We're Making to Do More to Support and Protect the Most Vulnerable People who Use Instagram [Cambios que estamos realizando para hacer más para apoyar y proteger a las personas más vulnerables que usan Instagram]. *Instagram*. <https://about.instagram.com/blog/announcements/supporting-and-protecting-vulnerable-people-on-instagram>
- Noorata, P. (2013). New Photography Technique Reflects Themes of Anxiety [Nueva técnica fotográfica refleja temas de ansiedad]. *My Modern Met*. <https://mymodernmet.com/michal-macku-gellages/>
- Sánchez, F. (13 de marzo de 2020). La película sobre el mítico fotógrafo Eugene Smith ya tiene fecha de estreno. *Xataka Foto*. <https://www.xatakafoto.com/actualidad/pelicula-mitico-fotografo-eugene-smith-tiene-fecha-estreno>
- Stewart, J. (2017). Interview: Conceptual Photography Captures the World of Depression [Entrevista: Fotografía conceptual captura el mundo de la depresión]. *My Modern Met*. <https://mymodernmet.com/janelia-mould-conceptual-photography-depression/>
- Última parada: Libertad. (2016). <http://ultimaparadalibertad.com/>
- Warner, M. (2018). Q&A: Sole Satana's From a Bad Place [P&R: De un mal lugar de Sole Santana]. *British Journal of Photography*. <https://www.bjp-online.com/2018/11/qa-sole-satanas-from-a-bad-place/>
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Depresión. *WHO*. <https://www.who.int/topics/depression/es/>
- Wray, T. (2018). *Too Tired for Sunshine*. [Demasiado cansada para el brillo solar]. Vermont: Yoffy Press.



## **ANEXOS**

## **Anexo 1. Guía de preguntas para los grupos focales**

1. ¿Qué tipo de sentimientos les transmiten las fotos?
2. ¿Qué historia creen que cuentan las fotos?
3. Después de ver las fotos y leer el testimonio ¿Qué se entiende?
4. ¿Qué piensan de la depresión?
5. ¿Qué piensan sobre las personas que tienen depresión?
6. ¿Saben cómo ayudar a una persona que tiene depresión?
7. ¿Alguno de ustedes tiene depresión? ¿Han buscado ayuda? ¿cómo?
8. ¿Qué relación encuentran entre las fotos y la depresión?
9. ¿Creen que estas fotos pueden ayudar a concientizar sobre la depresión?
10. ¿Esta sería una cuenta que seguirían en Instagram?
11. ¿Han visto cuentas parecidas en Instagram? ¿cuáles?
12. ¿Qué modificaciones harían al contenido de la cuenta?






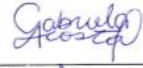








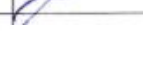

## **Anexo 2. Guía de preguntas para las entrevistas en profundidad**

1. ¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?
2. ¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?
3. ¿Con cuál foto de sientes más identificada ¿Por qué?
4. ¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?
5. ¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?
6. ¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?
7. ¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?
8. ¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?
9. ¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?
10. ¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?



### Anexo 3. Fichas de los participantes de los grupos focales

FOCUS GROUP 1					
	Nombre	DNI	Edad	NSE	Firma
1	Milagros Lynch	74205194	20	B	
2	Mhya Bueno	71332080	20	B	
3	Alexa León	75199620	20	B	
4	Gabriela Acosta del Portal	71400933	20	B	
5	Kathya Morote Atejos	73236226	25	B	
6	Romirez Mejia Liliana	71495612	21	B	

FOCUS GROUP 2					
	Nombre	DNI	Edad	NSE	Firma
1	Jhoselyn Rivas Abanto	72416214	34	B	
2	Daisy G. Reyes Laguna	43435950	32	B	
3	Walter Cabrera Vazquez	45607938	30	B+	
4	Juanita Gomez Huarcaya	43453055	30	B	
5	Enika Castillo Garcia	44358668	31	B	
6	Rocio Espinoza Olmuza	40919312	37	B	

## **Anexo 4. Transcripción del primer grupo focal**

*Moderador. Hola, mi nombre es Pierinna Olivas. Muchas gracias por asistir a este “focus group”. Me encuentro en el noveno ciclo de la Facultad de Comunicaciones y las he reunido el día de hoy para realizarles preguntas sobre un proyecto fotográfico que estoy realizando para el curso de Trabajo Profesional II. No existe pregunta incorrecta, siéntanse libres de expresar su opinión. Me gustaría que primero se presente cada una diciendo su nombre, edad, en qué ciclo y carrera se encuentran.*

- Mi nombre es Milagros, tengo 20 años, estudio Derecho y estoy en séptimo ciclo.
- Me llamo Gabriela, tengo 20 años y estoy en sexto ciclo de Derecho.
- Soy Liliana, tengo 21 años y estoy en octavo ciclo de Comunicaciones.
- Yo soy Mhya, tengo 20 años y estoy en séptimo ciclo de Derecho.
- Yo soy Kathy, tengo 25 años y estoy en el noveno ciclo de la carrera de Comunicaciones.
- Mi nombre es Alexa, tengo 20 y estoy en octavo ciclo de Derecho.

*Para que puedan contestar la primera pregunta busquen en Instagram la cuenta @Estábiennoestarbien.*

### *1. ¿Qué tipo de sentimientos les transmiten las fotos?*

- Alexa: Como las fotos son blanco y negro me hace pensar que algo está pasando. Porque si las fotos están en blanco y negro es porque se quiere expresar algo.
- Gabriela: Yo siento que las fotos tienen mucha carga emocional, no sé si es negativa o positiva, pero como que algo fuerte y le da más intensidad.
- Milagros: Yo creo que quiere ocultar algo porque el blanco y negro oculta algún defecto.
- Kathy: Yo siento que es cíclico, como si cada foto fuera un momento del día y variara, o sea como si estuviera relacionado con el estado emocional de la persona.
- Mhya: El blanco y negro me transmite nostalgia, por ejemplo, en la foto donde se ríe me hace sentir nostalgia.
- Liliana: Yo también siento algo de nostalgia, que todas las fotos tienen un significado, pero no emocional, sino al azar. La foto en que se ríe puede ser como un recuerdo o algo que le pasó.

## *2. ¿Qué historia creen que cuentan las fotos?*

- Liliana: Yo siento que ella trata de vivir su vida como nosotros, pero no creo que tenga alguien a su lado, una amiga, alguien a quien contarle lo que está sucediendo, siento que está pasando por un momento muy fuerte que se siente sola y no sale de eso.
- Kathya: Siento es una persona que pasa por momentos malos y buenos.
- Gabriela: Yo siento que ella quiere estar bien, pero no puede. Sin embargo, trata de pasar por buenos momentos y distraerse para no sentirse mal, pero aun así hay momentos que no la pasa bien.
- Mhya: Yo siento que ella quiere crear una rutina, porque cuando creas una rutina sientes que todo está más estable y como que no hay tanta fluctuación en tu vida porque ya es más adaptable. Entonces ella trata de crear una rutina de su vida para no demostrar mucho, porque ella finge sus emociones.
- Milagros: Yo siento que es su día a día, como los momentos en que uno se siente bajoneado, pero se ve que ella tiene unos cambios de ánimos muy fuertes, porque pasa de estar cocinando a tirarse a la cama, a estar triste y luego volverse a reír.
- Alexa: Yo veo algo rutinario, como si fueran cosas que ella hace durante su día, como el hecho de reírse o abrazar a su gato. Parece que hubiera algo más, aunque aparentemente todo está bien.

## *3. Después de ver las fotos y leer el testimonio ¿Qué se entiende?*

- Kathya: Antes de leer el testimonio pensé que era un momento bueno por la que estaba pasando la persona en la foto, pero leí: “A veces la mente puede estar tan perturbada como el cielo que nos rodea”. El cielo nunca me ha perturbado, siento que como ella está pasando por un mal momento todo lo ve perturbador.
- Liliana: Yo me siento identificada en la foto cuando se le ve preparando postres, porque cuando estoy triste quiero crear algo. Yo creo que esa foto nos representa porque quién no ha tenido días así que está triste. Yo siento que ella está pasando por ese proceso, de estar triste pero no tiene una depresión al máximo, porque yo sé que la depresión es hasta el punto de llegar de ni siquiera salir de tu casa, pero ella sale de su casa, creo que ella es como nosotras en días tristes.
- Gabriela: Creo que esas actividades que se muestra en las fotos es su manera de liberarse y olvidarse lo mal que lo está pasando. Es como una distracción
- Mhya: En la foto que se está riendo yo pensé que estaba fingiendo para la cámara y sale que no, que estaba feliz. Estaba en un momento con la emoción alta y luego con la depresión baja.

- Milagros: Antes de leer el testimonio pensé que ella le estaba dando cariño a su mascota, pero según la descripción es la mascota quien le da cariño a ella.
- Alexa: Creo que cocina porque trata de evitar el estrés, porque es una forma de sentirse mejor.

#### 4. *¿Qué piensan de la depresión?*

- Kathya: Es un desequilibrio químico, o sea literalmente no produces endorfinas, dopamina que hace que uno se siente bien y también son varios pensamientos negativos en su cabeza. Cuando una persona con depresión es dejada por su pareja piensa que algo anda mal con ella y se va al extremo y no puede ver lo que en realidad está pasando. Igual con cosas cotidianas de la vida, por ejemplo, alguien te habla feo y piensas que es por ti en lugar de pensar que esa persona estaba de mal humor y tomarlo más a la ligera.
- Mhya: O sea son cambios de ánimos, puedes estar feliz un rato y luego te da un bajoneado de ánimo y es algo que se mantiene constante no es solo un día que estas mal.
- Lililan: Yo siento que es algo diferente, ella sale de su casa.
- Kathya: Yo conozco un montón de gente deprimida que sale de su casa.
- Liliana: Yo no.
- Gabriela: Me parece que va más allá de poder salir o no de su casa, sino que es un sentimiento que te abrumba y que no lo puedes controlar, porque a pesar de hacer cosas para que puedas estar bien es como si algo no te lo permite porque sigue habiendo pensamientos muy negativos en ti, pensamientos que te causan tristeza y tu misma te empiezas a juzgar. Entonces no es solo que te sientes triste, si no tú misma empiezas a buscar defectos en ti y que tal vez no están ahí, pero por el hecho de sobre pensar las cosas has llegado a esas conclusiones.
- Alexa: Yo pienso que en realidad no veo a la depresión como algo tan extremo, ósea el hecho que un día este super feliz o super triste. No lo veo así, si no es una persona que pierde interés general en todo. Lo que antes tal vez la hacía feliz y simplemente hace las cosas por el hecho de tener que hacerlas y porque siente de debe hacerlas. Entonces creo que va más allá de que uno pueda salir de su casa o reírse porque creo que la persona puede estar super deprimida e igual reírse, porque es una emoción simplemente, no es que se mantenga todo el tiempo en ese estado de ánimo. Entonces lo veo como un desinterés general hacia todo y a veces no se sabe por qué y la persona no lo puede controlar.
- Milagros: También lo veo como un desinterés, cuando la persona deja de disfrutar de las cosas y las hace para no sentirse triste, se obliga a sí misma a hacer cosas que para ella antes eran normales y se vuelve una obligación para ella, para olvidarse cómo se

siente. Tampoco creo que la depresión sea no salir de tu casa, porque hay mucha gente que está triste y sale. Yo creo que se encierra en una burbuja y piensa que todo está mal y las cosas no van como ella quisiera.

##### 5. *¿Qué piensan sobre las personas que tienen depresión?*

-Kathya: Yo tengo varias amigas que tienen depresión y o sea sé que algo que a mí me puede parecer simple, ellas lo toman de una manera compleja. Para ellas es una lucha constante, es una enfermedad con la que se tiene que luchar todo el tiempo, como una enfermedad física. Tienes que ir a terapia, buscar formas de regularte y sobre todo con el pensamiento, no ver las cosas de una forma tan extrema. Pero cuando ves a una persona no puedes saber si tiene depresión, a menos que ella te lo diga o participes de algún momento dramático en el que está, pero en realidad hay mucha gente que tiene depresión y si tú no lo sabes no te puedes dar cuenta.

-Mhya: Yo siento que una persona con depresión puede hacer su vida normal como cualquier otra persona, puede llegar hasta ser extrovertida mientras que lo sepa regular. Siempre va a haber uno de esos momentos donde tenga un cambio de humor drástico, pero siento que a menos que te lo digan no te vas a dar cuenta, a menos que seas muy apegada a esa persona y la conozcas muy muy bien.

-Milagros: Siento que una persona con depresión es una persona normal, si bien tiene problemas no va a estar afligida todo el día. No es algo que te des cuenta a simple vista, es algo que la persona lo demuestra cuando tiene la confianza o has pasado mucho tiempo con ella, pero no es una persona extraña.

-Alexa: Creo que hay una diferencia entre lo que nosotros exteriorizamos a los demás y lo que se siente por dentro. Entonces creo que una persona con depresión podría simplemente ser como cualquier otra. Tal vez si eres muy amiga de esa persona te puedes dar cuenta de que tiene depresión por ciertas actitudes, pero a simple vista no te puedes dar cuenta si tiene depresión o no.

-Gabriela: Yo creo que la depresión va mucho más allá de si eres introvertido o extrovertido, porque hay muchas personas que son extrovertidas y aun así tienen depresión. No es tanto como te relacionas con los demás, sino como tú te sientes personalmente, es una lucha contigo misma. Creo que a veces las personas que tienen depresión no lo van a demostrar, no porque quieran ocultarlo, pero porque no saben cómo pedir ayuda sin parecer que quieren llamar la atención.

-Liliana: Yo siento que hay varios tipos de depresión, lo que yo siento es que la depresión de la persona en las fotos no es de alguien que se va a morir. Para mí una persona con depresión no sale, no se relaciona, para metida, no dice nada y toma medicamentos. También sé que hay artistas que se suicidan y fingían tener una vida normal, o sea yo siento que hay varios tipos de depresión. Hay personas que pueden estar bien, como hay personas que no salen de su casa.

6. *¿Saben cómo ayudar a una persona que tiene depresión?*

-Liliana: Si sé que una amiga tiene depresión, yo le diría que haga deporte o que haga lo que más le gusta.

-Kathya: Bueno yo normalmente trato de escuchar a mis amigas que tienen depresión, porque ellos solo quieren que los escuches, no es que tu puedas solucionar su vida. Pero sí me han dicho que el ejercicio funciona. He tenido amigas que tienen depresión que me han dicho que se quieren suicidar y en ese momento lo que hay que hacer es calmarlas, hablarles para evitar cualquier cosa.

-Liliana: Creo que, en los casos muy extremos, una persona que está con depresión no sale, no se relaciona. Creo que una persona que tiene depresión y se quiere morir, se suicida y no dice nada a nadie.

-Gabriela: Yo he escuchado que el suicida que realmente se quiere suicidar, no lo avisa, que tú te enteras cuando lamentablemente ya está muerto o cuando ya está tomando acciones para suicidarse.

-Kathya: Yo creo que de repente no te dice que se va a suicidar, pero hay señales de alerta. Por ejemplo, he tenido amigas que tienen depresión y se cortan y en ese momento no se quieren suicidar, pero es una forma de manejar su dolor, pero en algún momento ese corte puede llevarlas al suicidio.

-Liliana: Pero eso no es depresión.

-Kathya: Tienen depresión diagnosticada.

-Alexa: Yo creo que a una persona con depresión lo más que podría ayudarla es decirle que busque ayuda psicológica o decirle a alguno de sus familiares que le ayuden a buscar ayuda psicológica, porque tal vez es lo único que te puede ayudar a resolver este tipo de problemas.

-Mhya: Yo creo que lo mismo, le diría que busque a un psicólogo para que la pueda ayudar y escucharla.

-Milagros: Yo no tengo amigas con depresión, pero si tuviera también trataría de escucharla.

7. *¿Alguno de ustedes tiene depresión? ¿Han buscado ayuda? ¿cómo?*

-Todas: No.

8. *¿Qué relación encuentran entre las fotos y la depresión?*

- Liliana: Te voy a ser sincera, yo me veo en las fotos cuando no está mi mamá, porque paro sola con mi hermano y me encierro en mi cuarto y paro sola, estudio, me río a veces. Yo siento que es mi vida, pero no siento yo que tenga depresión y cuando vea que ella sale y hace su vida normal no siento que estas fotos se relacionen con la depresión.
- Kathya: Yo relaciono las fotos con la fluctuación de emociones, pero si no supiera que es de depresión no podría relacionarlo con eso. No creo que se pueda fotografiar a alguien deprimido, porque no es algo que se pueda ver.
- Gabriela: Yo veo en las fotos alguien que tiene problemas y trata de luchar contra ellos.
- Alexa: Por una parte, sí lo podría relacionar con la depresión, porque independientemente de lo que puedo ver, siento que hay algo en ella que no está bien. Porque cuando he hablado con psicólogos me han explicado que se demuestra en un desinterés general en todo y no necesariamente tienes que estar encerrado en tu casa para tener depresión.
- Milagros: No relaciono las fotos tanto con depresión, porque se ven como un día a día y si se quita el blanco y negro podría verse más normal.
- Mhya: Siento que si las fotos no estuvieran acompañadas por frases no podría saber que se trata de alguien con depresión porque son fotos de su vida diaria.

9. *¿Creen que estas fotos pueden ayudar a concientizar sobre la depresión?*

- Mhya: Yo siento que sí puede ayudar porque además hay información adicional que se puede leer en la descripción de las fotos y si lees los comentarios también te puedes informar. Más que las fotos, el texto ayuda a concientizar porque tal vez en la foto parece normal pero luego te das cuenta del contexto cuando empiezas a leer.
- Alexa: Yo siento que, si te ayuda a eliminar el estigma sobre la depresión, porque mucha gente piensa que una persona deprimida solo se quiere morir, ya no sale ni nada. Entonces si ves estas fotos puedes ver a alguien que en teoría está normal y luego lees y te das cuentas que hay más.
- Gabriela: Sí, yo siento que esto te ayuda a entender que no es solo la actitud de la persona, si no que va más allá. Puede hacer entender que una persona se puede ver de cierta manera, pero lo que le sucede es diferente.
- Milagros: Creo que subir solo imágenes de texto sin las fotos que hable de depresión puede ayudar a concientizar más que las fotos porque las personas no leen la descripción.
- Liliana: Creo que tendría que haber videos y ser más informativo si quisiera concientizar sobre la depresión porque las fotos no son suficientes.
- Kathya: Sí, yo creo que sí.



*10. ¿Esta sería una cuenta que seguirían en Instagram?*

- Liliana: Sí, porque me gustan las fotos. Y esta página no tiene contenido explícito que pueda ser peligroso.
- Kathya: Sí, yo la seguiría porque me parece interesante pero no buscaría en Instagram este tipo de páginas. Pero sí me parece interesante la propuesta visual, el contenido, pero si fuera una página de depresión distinta quizás no.
- Milagros: Sí, porque me gustaría ver más fotos del proyecto.
- Gabriela: Sí la seguiría si es que aún hay más fotos que pueda ver del proyecto.
- Mhya: Sí.
- Alexa: Sí, porque es un tema que me llama la atención y sigo páginas similares

*11. ¿Han visto cuentas parecidas en Instagram? ¿cuáles?*

- Alexa: Yo he visto proyectos fotográficos similares en Instagram, pero no sobre depresión.
- Gabriela: Yo sigo una fundación que apoya a la salud mental, para todo tipo de enfermedades mentales.
- Kathya: Yo he visto una cuenta similar, pero no eran fotografías, sino ilustraciones sobre salud mental.
- Milagros: No, yo nunca he visto algo similar en Instagram.
- Mhya: No, yo tampoco. Porque no es algo que haya buscado. Pero sí sigo páginas sobre frases motivacionales, que creo que sería lo más similar que haya visto a este proyecto en Instagram.
- Liliana: Yo sigo páginas sobre frases motivacionales, no exactamente depresión.

*12. ¿Qué modificaciones harían al contenido de la cuenta?*

- Milagros: Agregar fotos de otras personas con otros tipos de depresión, tal vez poner una a color y luego seguir con fotos en blanco y negro de otra persona distinta.
- Kathya: Mostrar cosas más personales sobre la persona que tiene depresión.
- Gabriela: Yo creo que fotos e historias de otras personas.
- Alexa: Poner otras historias, para que se vean más tipo de depresión.
- Mhya: Creo que de repente se podría hacer una historia diferente cada semana.

-Liliana: Mostrar otros tipos de depresión y no solo un caso.



## **Anexo 5. Transcripción del segundo grupo focal**

*Moderador. Hola, mi nombre es Pierinna Olivas. Muchas gracias por asistir a este “focus group”. Me encuentro en el noveno ciclo de la Facultad de Comunicaciones y los he reunido el día de hoy para realizarles preguntas sobre un proyecto fotográfico que estoy realizando para el curso de Trabajo Profesional II. No existe pregunta incorrecta, siéntanse libres de expresar su opinión. Me gustaría que primero se presente cada una diciendo su nombre, edad y a qué se dedican profesionalmente.*

- Mi nombre es Rocío, tengo 37 años y soy Jefa de Imagen y Comunicaciones.
- Mi nombre es Janeth, tengo 30 años y trabajo en el área de calidad de una clínica privada.
- Mi nombre es Erika, tengo 31 años y soy ingeniera industrial.
- Mi nombre es Walter Cabrera, tengo 30 años y soy jefe médico en centro de salud ocupacional.
- Mi nombre es Davis Reyes, trabajo en el área comercial y tengo 32 años.
- Mi nombre es Jhosep Minaya, tengo 32 años y trabajo en el área comercial de una empresa.

*Para que puedan contestar la primera pregunta busquen en Instagram la cuenta @Estábiennoestarbien.*

### *1. ¿Qué tipo de sentimientos les transmiten las fotos?*

- Rocío: Siento que la persona está deprimida.
- Janeth: Me hace sentir triste, siento que la persona está sola.
- Davis: Me hace sentir nostalgia.
- Walter: Me hace pensar sobre lo cotidiano, veo aquí diferentes momentos del día y empiezo a pensar en lo rutinario.
- Erika: Siento nostalgia.
- Jhosep: Sentimientos de incertidumbre, nostalgia.

### *2. ¿Qué historia creen que cuentan las fotos?*

- Walter: Siento que cuenta su día a día. Parece que hablara de lucha de género porque solo veo a una mujer en las fotos. Con igualdad de género, los estereotipos hacia la mujer.
- Rocío: Creo que puede ser su rutina del día.
- Davis: Etapas de su vida
- Erika: Yo veo que a una chica que está sola, enfocada en ella misma.
- Janeth: Yo veo a una chica disfrutando de sus vacaciones.
- Jhosep: Creo que es una persona que está teniendo una vida solitaria.

### *3. Después de ver las fotos y leer el testimonio ¿Qué se entiende?*

- Rocío: Creo que esto me hace dar cuenta que a veces ves a una persona, pero no sabes cómo se siente por dentro. Puedo mostrar una personalidad diferente, sin embargo, esa persona está deprimida y tú no te das cuenta.
- Janeth: Podemos estar tristes por dentro, pero por fuera nos mostramos normales.
- Erika: Cuando veo las fotos no pensaría que está deprimida como lo dice en la descripción.
- Walter: Me hace recordar a la serie “13 razones por”, cuando nadie se imagina que una persona que vive contigo tiene un problema, un cuadro depresivo.
- Davis: De acuerdo con lo que leo es una persona se puede ver normal, pero puede estar sintiéndose mal.
- Jhosep: Creo que no siempre se puede notar que la persona es depresiva, se ve normal, pero está luchando con la depresión día a día.

### *4. ¿Qué piensan de la depresión?*

- Erika: Creo que es algo que si no se detecta a tiempo te puede llevar al suicidio.
- Janeth: Una persona que la padece puede estar un día riéndose y al otro día llorando.
- Walter: Pienso que la depresión no solo afecta a la persona que la tiene, sino también a las personas a su alrededor. Tener un familiar con depresión no debe ser simple, se debe sentir mucha impotencia al querer ayudar a una persona con depresión.
- Davis: Creo que la depresión no tiene que ver con el carácter, sino con problemas que pueda tener la persona.
- Jhosep: Creo que es una enfermedad y si no se recibe ayuda se puede complicar.

-Rocío: Es una enfermedad mental que puede terminar mal si la persona no tiene a alguien que la pueda ayudar.

5. *¿Qué piensan sobre las personas que tienen depresión?*

-Rocío: Si yo veo una persona que tiene depresión, a mí me causa pena y me intriga saber por lo que está pasando esa persona y los problemas que tiene. Porque una persona depresiva se hunde y no sabe cómo salir y por eso necesita ayuda.

-Erika: Yo tengo dos amigos depresivos y por lo que he podido ver es que por momentos se ven normal, pero también hay temporadas donde se ve el cambio en sus emociones.

-Janeth: Para mí son normales, confío en una persona con o sin depresión.

-Walter: Pienso que una persona depresiva cree que no se le entiende, creo que ellos sufren con esa percepción.

-Davis: Creo que no se le puede sentir pena ni lástima a una persona depresiva porque puede ser peor.

-Jhosep: Creo que la persona necesita que se la escuche, saber qué problemas tiene y como sociedad no se les debería señalar.

6. *¿Saben cómo ayudar a una persona que tiene depresión?*

-Rocío: Yo creo que, escuchándolos, porque ellos hablan, hablan y hablan.

-Erika: Yo coincido con Rocío, porque les gusta hablar y se les debe escuchar sin juzgarlos.

-Janeth: Yo tengo una amiga con depresión, y también la escucho.

-Walter: También escucharlos, pero lo más saludable sería decirles que busquen ayuda profesional.

-Davis: Yo creo que no quieren ser escuchados, creo que lo que quieren es más atención.

-Jhosep: Se le puede ayudar escuchándolos, apoyándolos.

7. *¿Alguno de ustedes tiene depresión? ¿Han buscado ayuda? ¿cómo?*

-Rocío: Hace ocho años atrás yo sufrí de depresión y sola he logrado salir.

-Walter: Diagnosticada no.

-Los demás: No.

8. *¿Qué relación encuentran entre las fotos y la depresión?*

-Walter: El color, la forma, pero las actividades que realiza no tienen nada que ver con depresión

-Erika: El color gris, veo a la chica solitaria.

-Davis: En las fotos se la ve sola y creo que eso tiene relación con la depresión.

-Jhosep: Creo que la contraparte es ver a una persona con depresión que luce normal, entonces no se relaciona con depresión a simple vista, pero luego te das cuenta de que así se ve una persona con depresión, igual que una persona normal.

-Janeth: Solo el color blanco y negro, porque una persona deprimida está echada y ella está realizando actividades.

-Rocío: Creo que está en una lucha con ella misma para salir de la depresión.

9. *¿Creen que estas fotos pueden ayudar a concientizar sobre la depresión?*

-Janeth: Sí.

-Erika: Yo creo que sí, pero si no les llaman la atención las fotografías las personas no pueden enterarse de qué se trata el proyecto y lo ignorarían. Si solo veo la foto en Instagram la dejaría pasar y no me detendría a leer nada más.

-Walter: Tal vez, pero yo relaciono más las fotos con otro tema si es que no leo la descripción o el testimonio.

-Davis: Creo que sí puede concientizar.

-Jhosep: Ayudaría en una parte.

-Rocío: Sí, cuando se lee la descripción.

*10. ¿Esta sería una cuenta que seguirían en Instagram?*

-Davis: No, porque no es un tema de mi interés. Visitaría la cuenta para enterarme de que se trata, pero no la seguiría en Instagram.

-Walter: No, no la seguiría porque no está dentro de mis intereses

-Rocío: Sí, porque si me interesa el tema, pero creo que si hubiese visto la foto en mi inicio la hubiera dejado pasar y no hubiera leído la descripción.

-Erika: Sí, porque tengo amigos que son depresivos y creo que me puede ayudar para saber cómo ayudarlos

-Janeth: Sí.

-Jhosep: No.

*11. ¿Han visto cuentas parecidas en Instagram? ¿cuáles?*

-Rocío: No.

-Davis: Sí, sobre salud mental.

-Jhosep: Publicaciones, pero no he seguido ni recuerdo el nombre de una página.

-Janeth: No recuerdo.

-Erika: No.

-Walter: He visto alguna publicación por ahí relacionada a la salud mental pero no recuerdo una página específica sobre ese tema.

*12. ¿Qué modificaciones harían al contenido de la cuenta?*

-Rocío: Le pondría más imágenes de texto informativas sobre la depresión.

-Erika: En la biografía resaltaría más la palabra depresión. Poner fotos donde se note más la depresión.

-Janeth: Me gustaría ver fotos de personas que la están ayudando y fotos a color.

-Walter: Pondría varias fotos en una sola publicación para ir pasándolas y al final un texto que me hable de los estereotipos.

-Davis: Le colocaría fotos más llamativas, que hable de la tragedia, una persona que se está dañando a sí misma porque llamaría más la atención.

-Joseph: Le pondría fotos a color intercaladas con las que están a blanco y negro.

## Anexo 6. Transcripciones de las entrevistas en profundidad

### Entrevista a Alejandra

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Una persona normal que trata de lidiar con su trastorno mental. Me hace sentir como si pudiera sentirme identificada en algunas situaciones.

2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

Sí, por mi personalidad. También soy extrovertida y muchas personas no creen que yo pueda tener depresión. También me fue complicado terminar la universidad, concentrarme para estudiar, etc.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada ¿Por qué?*



Soy yo cuando estoy deprimida, no quiero salir de mi cama y me la paso pensando todo el día.

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?*

Sí, porque nos podemos ver reflejadas y saber que no somos las únicas, que somos muchos y podemos entendernos.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?*



Sí, hay demasiados estigmas, prejuicios, etc. Como por el hecho de ser extrovertida, no puedo estar deprimida.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Sí, definitivamente.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Más que nada son cuentas de memes que me hacen sentir identificada pero no realmente son de auto ayuda.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

Amigos, artistas, gente que lleva vida saludable (comida sana, ejercicios), cuentas de salud sexual como la cuenta “corazónconleche” y de viajes.

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?*

Sí, me ayudaría a entender algunas cosas que quizás aún no he podido entender o compartir para generar conciencia entre mis contactos.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?*

Pondría a más personas, creo que eso reflejaría más la realidad: somos muchos.

## **Entrevista a Gabriela**

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Tal vez un poco de monotonía, soledad e inclusive un poco de ruido. Es más, me siento un poco ajena. Tengo depresión, pero nunca me he visto desde afuera sino más desde adentro. Probablemente, no llegue a simpatizar con todas las fotografías porque la depresión es algo más interior que exterior, para mí, y por lo general, suele variar de persona en persona.

2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

La verdad que no con todas. Más me apego a algunos de los textos a comparación con las fotografías, debe ser porque me hace ruido exteriorizar la depresión de esa forma visual.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada ¿Por qué?*



Siento que es la única foto con la que simpatizo. Me podría pasar horas o días enteros encerrada en mi cuarto, postrada en mi cama. Cuando me deprimó no tengo ánimos de hacer nada, solo quiero dormir, me la paso autocriticándome o divagando en mis pensamientos hasta que el día acabe y así.

La foto como situación y como composición visual me hace sentir ese vacío que a veces tratamos de llenar mientras nos quedamos pensando horas y horas cuando nos encerramos y hundimos en nuestro mundo interior.

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?*

Probablemente sí, porque de alguna manera los ayuda a expresar lo que sienten y piensan; por otra parte, nos ayuda a crear una comunidad en la que compartimos y nos apoyamos. Además, conocemos un poco más cómo es la depresión desde distintos ámbitos o puntos de vista y eso puede ayudar tanto a las personas que tenemos depresión como a las que no para así tener mayor conocimiento y una red de visibilización.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?*

Como te menciono anteriormente, sí puede ayudar para tener mayor conocimiento sobre el mundo interno de una persona; sin embargo, me parece que no sería tanto para entenderla porque para eso se necesita bastante compromiso y ahondar en el tema. Es difícil que una persona llegue a comprender algo que no vive en carne propia. Lo que sí creo que pueda lograr es que la gente tome conciencia, conozca un poco más del tema y aprenda a ser más humano y respetuoso con el mundo interior y emocional de una persona.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Yo creo que sí, pero poco a poco. Porque se compartirían testimonios de gente que tiene depresión, eso es fuente de primera mano; se conocerían detalles o inclusive aquello que piensan sobre los estereotipos. Creo que es una oportunidad para generar conciencia y tener más conocimiento del mundo interior de estas personas.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Sigo una que otra; por ejemplo, Yoga o clonazepam o Lima Yoga, que son básicamente sobre yoga y bienestar. Gracias a ellas me inscribí al yoga, una actividad que me ayuda a calmar mis pensamientos y relajarme un poco. No sigo muchas cuentas con demasiada información motivacional o post con textos motivacionales porque me saturan de información.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

Mayormente a la gente que conozco, fuera de eso sigo cuentas de moda, de gags, bandas o artistas favoritos, de restaurantes o ferias, de arte y fotografía, sobre todo, y alguna que otra motivacional.

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?*

Sí, porque me parece buena la propuesta y es un tema que me interesa.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías?*

Sería interesante ver distintos puntos de vista, otros testimonios. Las fotografías podrían ser a color, colores fríos u opacos. Inclusive hasta pequeños videos documentales o autobiográficos.

## **Entrevista a Franchesca**

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Poca estabilidad, siento una oscuridad que emana de las fotos, algo sombrío, oscuro, triste, los gestos de la persona me hacen sentir que le falta la vida a la persona así estuviera a color.

2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

Sí, cuando veo las fotos siento que la persona está luchando dentro de su mente, siento que las fotos expresan bastante, todo está dentro, le falta vida, puede estar normal pero su energía es diferente. Usa la sonrisa como máscara resistida, siento que hay algo más fuerte que la controla, se ve apagada, siento que la mascota es un apoyo emocional.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada ¿Por qué?*



Me identifico bastante con la foto en la que está pensando en su cama, es con la que me identifico más porque siento que me representa cuando me siento pensativa o no sé qué hacer, cómo salir de esa situación

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?*

Sí, porque a muchas personas con depresión les cuesta hablar de lo que les pasa porque no las escuchan ni los comprenden y las personas los juzgan. Esta cuenta les puede hacer sentir que ya no están solos.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?*

Por curiosidad, pero no creo que puedan saber leer las imágenes sin ver el trasfondo de ellas, pero si conocen a alguien con depresión pueden tocarse un poco.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Puede ayudar en cierta medida si las personas están dispuestas a cambiar su percepción sobre la depresión.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Sí, sigo cuentas como “Yoga o Clonazepam” que habla de la salud mental.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

Páginas de espiritualidad, estuve tratando la depresión con *reiki* pero ahora tomo pastillas, y voy al psiquiatra. Sigo cuentas de yoga, pero no un proyecto fotográfico relacionado a la depresión

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?*

Sí, porque me interesa saber más de la historia de esta persona que es similar a la mía.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?*

Lo que hay me parece bien, siento que está encaminado. Me parece que las fotos cuentan suficiente y el texto apoya, me gusta que sean en blanco y negro porque se pueden centrar en una sola cosa y los colores podrían distraer.

Sería interesante ver más casos y lo que cada persona va a transmitir. Sería más reconfortante ver a más personas mostrándose sobre lo que les pasa.

### **Entrevista a Kiara**

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Tristeza, gris.

2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

Sí me siento identificada, porque la única compañía que tengo es mi gato cuando me siento bajoneada y también me identifico con el texto.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada? ¿Por qué?*



Con la foto en la que está con su gato porque mi gato también me acompaña.

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión?*

Sí.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor?*

A algunas personas si les puede interesar, pero a otras no les interesaría.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Sí, porque las personas creen que las personas con depresión solo se cortan, pero abarca más que eso. Uno puede ir a trabajar, pero aún sentirse mal y llevar la depresión por dentro.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Sí, como frases motivacionales.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

De moda, aunque solo hacen que me compare con otras personas. También sigo cuentas de memes y actores.

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram?*

Sí.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?*

Lo pondría en Facebook, añadiría más casos, no solo ella para que se vean los diferentes tipos de depresión que hay. Me parece bien el blanco y negro, pero puede ser deprimente. De repente se puede poner fotos a color cuando expresa que está más feliz, por ejemplo, la foto de su gato podría ser a color.

### **Entrevista a Adriana**

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Me hace sentir un poco conmovida al ver las fotos siento que algo le pasa a esa persona.

2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

Sí, porque yo he pasado por momentos similares. Lo que leo en su testimonio es muy parecido a lo que me pasa a mí.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada ¿Por qué?*



Con la foto en la que carga a su mascota, yo no tengo gatos, pero si perros y son gran parte de mi felicidad.

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?*

Sí, porque, así como yo se pueden sentir identificados y no sentir que están solos.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?*

Tal vez sí, tal vez no. Dependerá de la disposición de la persona a ponerse en el lugar del otro.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Sí y no, como lo dije anteriormente dependerá de la persona.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Realmente no, pero sí sigo cuentas sobre frases motivacionales y positivas.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

De todo un poco, de moda, artistas, mis amigos y cuentas feministas.

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?*

Sí, porque me identifico y me parece interesante.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?*

Le añadiría más fotos de otras personas que también tengan depresión.

### **Entrevista a Nicole**

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Las fotografías me transmiten sentimientos de lucha, de fortaleza. Me hace sentir identificada con las personas que veo en las fotos.



2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

Sí, en cierto modo. Porque así me siento a veces, sobre todo cuando tengo una crisis depresiva.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada ¿Por qué?*



Con la que está en su cama pensativa, porque así paso la mayor parte de mi tiempo.

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?*

Sí, sobre todo a personas que están en una etapa profunda de depresión y se encuentran desesperanzadas, esta cuenta las puede ayudar a ver que hay esperanza.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?*

Tal vez sí, porque puede ver que una persona con depresión no tiene que llorar todo el día, que puede verse normal y necesitar ayuda.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Sí, porque esa persona es extrovertida y tiene depresión y es un buen ejemplo que puedes tener depresión, pero verte feliz.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Sí, sigo yoga o clonazepam y a una psicóloga holística.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

Sigo cuentas de celebridades, amigos y motivacionales.

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?*

Sí, porque me parece bien que se hable de ese tema.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?*

Más fotografías de otras personas con depresión o de ella mostrando más cosas de su vida.

### **Entrevista a Saori**

1. *¿Qué te transmiten las fotografías? ¿Qué tipo de sentimientos, qué te hace sentir?*

Para mí, las imágenes reflejan cómo una persona con diagnóstico de depresión es capaz de vivir de manera “normal”.

2. *¿Te sientes identificada con las fotos y/o la historia? ¿Por qué? ¿En qué aspectos te identificas?*

Si, porque recibí diagnóstico de trastorno depresivo hace menos de un año, tiempo en el que mi vida cambió para mejor, buscando herramientas que me permitan sobrellevar el proceso a largo plazo de tratamiento y trabajar en ello.

3. *¿Con cuál foto de sientes más identificada? ¿Por qué?*



Esta imagen me identifica mucho ya que el mirarme a los espejos todas las mañanas fue un gran reto al inicio, para mí. En este proceso, he logrado vencer temores y demostrarme a mí misma que no existen imposibles.

4. *¿Crees que un proyecto fotográfico de este tipo puede ayudar a personas con depresión? ¿Por qué?*

De todas maneras. Esto permite dar a conocer la vida cotidiana de una persona con dicho diagnóstico, así como desmentir muchos mitos que la sociedad, sobre todo la nuestra, tiene al escuchar “depresión”.

5. *¿Consideras que una persona que no sufra depresión le pueda servir este proyecto fotográfico a entenderla mejor? ¿Por qué?*

Este proyecto brinda un panorama mucho más amplio de lo que padece una persona con depresión, para aquellas que lo padecen y aquellos que no. Tal vez, se podría compartir más información sobre estudios o definiciones que permitan complementar el registro fotográfico.

6. *¿Crees que este proyecto puede ayudar a eliminar estereotipos? ¿Por qué?*

Sí, porque permite tener una visión más clara y distinta a aquellos que no cuentan con información sobre el tema.

7. *¿Sigues cuentas en Instagram relacionadas a la salud mental? ¿Cuáles?*

Si. Páginas de psicólogos peruanos, *psicologiaparanadie*, *psicologiaenchile*, *psicolilivida*, entre otras.

8. *¿Qué tipo de cuentas sigues en Instagram?*

Sigo a algunas celebridades como *msperu*, *dolceplacard*, *marcelowongoficial*, *cielolatini*. También posts motivacionales de las cuentas *amordeuncafe*, *diannajuarezibarra*. Y cuentas de ilustraciones como *nicoilustraciones*, *aldotonelli*, y *cielojoaquincaastro*.

9. *¿Esta sería una cuenta que seguirías en Instagram? ¿Por qué?*

Si, porque llama mucho mi atención el propósito del proyecto, el mensaje que se busca dar con cada publicación, el contenido y conocer la experiencia vivida por el protagonista de cada historia.

10. *¿Cómo crees que podría ayudar a que el proyecto fotográfico mejore? ¿Qué cambiarías, añadirías?*

Agregaría información complementaria sobre el tema para brindar un panorama mucho más amplio del diagnóstico de depresión. Sería una manera de brindar herramientas a personas que lo padecen, familiares, amigos e interesados en el tema.



## Anexo 7: Transcripción de la entrevista a psicóloga clínica

### Entrevista a Ana Rivero Caro

1. *¿Cuál es la diferencia entre la tristeza y la depresión?*

La depresión está catalogada como un trastorno de la salud mental. Cuando hablamos de depresión, hablamos de una tristeza profunda que acompaña por días. La persona pierde placer por las cosas que le gustaban hacer.

Yo puedo estar triste dos días y eso me impide hacer algún tipo de actividad, pero si esta tristeza ya está en un periodo de tiempo y me dificulta mis relaciones interpersonales o el trabajo, entonces ya estamos hablando de un período depresivo.

2. *¿Existen varios tipos de depresión? ¿Cuáles son?*

Existen niveles de depresión, depresión leve, depresión moderada y una depresión mayor.

3. *¿Cuál es la diferencia entre distimia y depresión?*

La distimia es una depresión que está latente, la persona puede estar con síntomas de depresión por dos años. Una depresión dura seis meses. También se puede presentar en el trastorno bipolar.

4. *¿Cuáles son los síntomas de la depresión?*

Para que exista depresión mayor se debe presentar cinco de los siguientes síntomas por dos semanas: estado de ánimo deprimido, pérdida de interés o placer, se siente triste, vacío, sin esperanza, pérdida de peso, fatiga o pérdida de energía, culpabilidad excesiva, disminución de la capacidad para concentrarse, pensamientos de muerte recurrentes, sentimiento de inutilidad.

5. *¿Tener cambios de ánimo repentinos es un síntoma de alguien con depresión? ¿En qué se diferencia de la bipolaridad?*

No, ahí estamos hablando de bipolaridad. Una persona con trastorno límite de personalidad puede tener sentimientos de vacío y de ahí puede pasar a animarse. En una persona con depresión no va a pasar esto, la depresión va a estar presente de manera continua.

6. *¿Se puede tener depresión y otro trastorno al mismo tiempo?*

Sí, pocas veces los trastornos son puros. Una persona puede tener depresión y ansiedad. En ocasiones se confunden ambos trastornos, pero hay diferencias.

7. *¿Una persona se puede curar de depresión o es algo que se aprende a manejar?*

Nosotros no hablamos de cura en trastornos mentales. Cuando una persona deja de presentar los síntomas, puede volver a tener a tener depresión. Entonces no hay una cura, pero la sintomatología ya no será la misma.

8. *¿Es bueno para una persona con depresión hablar sobre su experiencia en redes sociales?*

Yo creo que sí es importante hablar sobre depresión, la ansiedad, el suicidio porque puede ayudar a las personas. El fin de hablar de estos temas debe ser la prevención y dar un mensaje de esperanza.

9. *¿Qué se le debe decir a una persona que pide consejos relacionados a la salud mental sin ser un psicólogo o psiquiatra?*

Validar la emoción es importante, recomendar que vayan a terapia y escucharlos. Más no se puede hacer, porque no podemos quitarle ese sentimiento que se viene atravesando por un tiempo prolongado.